INVENTUM

veilig en vertrouwd

GEBRUIKSAANWIJZING
MODE D'EMPLOI
GEBRAUCHSANLEITUNG

HARTSLAG HORLOGE
PULSE MÈTRE
HERZFREQUENZ PULSUHR

SH 65

INHOUDSOPGAVE

Omschrijving van het hartslag horloge **3**
Uitleg symbolen **3**
Veiligheidsvoorschriften **4**
Gebruiksvoorschriften **4**
Algemene informatie voor de training 4
Trainingszone (hartslag) 5
Functie-overzicht **5**
Signaaloverdracht en meetwijze van het horloge **6**
In gebruik nemen van het hartslag horloge **6**
Het omdoen van het hartslag horloge 6
Het activeren van het hartslag horloge uit de energiebesparingsstand 6
De borstband omdoen 6
Bediening van het hartslag horloge **7**
Knoppen van het hartslag horloge 7
Display 7
Menu's 8
Basis-instellingen **9**
Overzicht 9
Persoonlijke gegevens instellen 9
Trainingszone instellen 10
Eenheden instellen 10
Tijd-instellingen **11**
Overzicht 11
Huidige tijd en datum instellen 11
Alarm instellen 12
Trainingen meten **12**
Overzicht 12
Stopwatch activeren en deactiveren 13
Rondetijden meten 13
Stopwatch resetten 14
Resultaten **14**
Overzicht 14
Trainingsgegevens tonen 14
Resultaten van rondetijden **15**
Overzicht 15
Resultaten van de rondetijden weergeven 15
Fitnesstest **16**
Overzicht 16
Fitnesstest uitvoeren 16
Fitnesswaarden tonen 17
Technische gegevens **17**
Storingen en interferentie **18**
Reiniging en onderhoud **18**
Garantie en service **19**

N E D E R L A N D S

Gebruiksaanwijzing Inventum hartslag horloge, SH65
Lees eerst de gebruiksaanwijzing aandachtig en geheel door voordat u het apparaat gaat gebruiken en bewaar deze zorgvuldig voor latere raadpleging.

1. Hartslag horloge
2. Borstband - zender
3. Elastische band voor borstband
4. Bevestigingsbeugel voor op het fietsstuur
5. Luxe bewaardoos

U I T L E G S Y M B O L E N

Klein huishoudelijke apparaten horen niet in de vuilnisbak. Breng ze naar de betreffende afvalverwerkingsafdeling van uw gemeente.

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

- **Lees eerst de gebruiksaanwijzing aandachtig en geheel door voordat u het hartslag horloge gaat gebruiken en bewaar deze zorgvuldig voor latere raadpleging.**

Training

- Dit is geen medisch product. Het is een trainingshulpmiddel dat ontwikkeld is voor het meten en weergeven van de menselijke hartslag.
- Raadpleeg een deskundige voor uw eigen waarden met betrekking tot uw hoogste en laagste hartslag tijdens trainen, evenals hoe lang en hoe vaak u zou moeten trainen. Dit zal u helpen om optimale resultaten te behalen tijdens uw training.
- **Belangrijk:** Personen met hart- en vaatziekten of dragers van een pacemaker mogen dit apparaat alleen gebruiken na overleg met hun arts.

Gebruik

- Het hartslag horloge is alleen bestemd voor persoonlijk gebruik en niet voor medisch of commercieel gebruik.
- De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade die door ondeskundig of foutief gebruik is ontstaan.
- Vóór gebruik moet gecontroleerd worden of er op het apparaat en de accessoires geen zichtbare schade aanwezig is. Gebruik bij twijfel het apparaat niet en wend u tot de leverancier.
- Reparaties mogen uitsluitend door de technische dienst of door een geautoriseerde leverancier worden verricht.
- Probeer het hartslag horloge nooit zelf te repareren!
- Gebruik dit hartslag horloge alleen met de bijgeleverde onderdelen.
- Het hartslag horloge is waterdicht, zie hoofdstuk ***Technische gegevens*** voor meer informatie.
- Elektromagnetische storingen kunnen voorkomen, zie hoofdstuk ***Storingen*** voor meer informatie.
- Vermijd het contact met zonnebrandmiddelen of gelijkwaardige producten. Deze zouden het apparaat kunnen beschadigen.

GEBRUIKSVOORSCHRIFTEN

Algemene informatie voor de training

Het hartslag horloge is voor het meten van de hartslag van mensen. Door de verschillende instelmogelijkheden kunt u uw individuele trainingsprogramma optimaal ondersteunen en uw hartslag controleren. Tijdens het trainen moet u uw hartslag controleren om ervoor te zorgen dat uw hart niet overbelast raakt en om optimale trainingsresultaten te bereiken. De onderstaande tabel geeft u informatie over de te kiezen trainingszone. De maximale hartslag vermindert naar mate u ouder wordt.

Informatie over uw hartslag tijdens training moet in verhouding staan tot uw maximale hartslag. Om uw maximale hartslag te bepalen, geldt de volgende vuistregel:

220 - leeftijd = maximale hartslag

Het volgende voorbeeld geldt voor een persoon van 40 jaren oud: 220 - 40 = 180

	Hart/ Gezondheidszone	Vetverbrandingszone	Fitnesszone	Duur training	Anerobe Training
Bereik van uw maximale hartslag	50 - 60%	60 - 70%	70 - 80%	80 - 90%	90 - 100%
Effect	Versterkt het hart en de bloedsomloop	Het lichaam verbrandt procentsgewijs de meeste calorieën uit vet. Traint het hart en de bloedsomloop en verbetert uw conditie.	Verbetert de ademhaling en de bloedsomloop. Ideaal voor het optimaliseren van uw basis uithoudingsvermogen.	Verbetert uw kracht om uw snelheid te vast te houden en vermeerdert uw basissnelheid	Overbelast specifieke spieren. Groot blessure-risico voor vrijetijdssporter, risico voor het hart bij aandoeningen
Te gebruiken voor ?	Ideaal voor beginners	Gewichtscontrole, -verlies	Vrijetijdssporter	Ambitieuze vrijetijdssporter, professionele atleten	Professionele atleten
Training	Hersteltraining		Fitnesstraining	Duur training	Fitness training voor bepaalde gebieden

Functie - overzicht

Hartslag-functies
- ECG nauwkeurige hartslagmeting
- Data-overdracht: analoog signaal
- Individuele instelbare trainingszone
- Akoestisch en visueel alarm bij het verlaten van de trainingszone
- Gemiddelde hartslag (Average)
- Maximale hartslag tijdens training
- Calorieverbruik in Kcal
- Vetverbranding in gram/oz

Tijdfuncties
- Huidige tijd
- Kalender (tot het jaar 2020) en dag van de week
- Datum
- Alarm/ wekker Stopwatch
- Stopwatch
- 50 rondetijden, elk tot 10 uren, oproepen van allemaal tegelijk of apart. Weergave van rondetijd en gemiddelde hartslag

Fitnesstest
- Fitnesstest
- Maximale zuurstofopname (VO_2max)
- Basaal Metabolisme (BMR)
- Actieve metabolisme (AMR)
- Gecalculeerde maximum hartslag
- Automatisch voorstel voor trainingswaarden

Overige instellingen
- Geslacht
- Gewicht
- Gewichtseenheid kg/lb
- Lengte
- Lengte in cm/inch
- Leeftijd
- Maximale hartslag

Signaal-overdracht en meetwijze van het horloge

Ontvangstbereik van het hartslag horloge
Uw hartslag horloge ontvangt het hartslagsignaal van de borstband binnen een afstand van 70 centimeter.

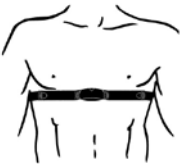
Sensoren van de borstband
De gehele borstband bestaat uit twee delen: de borstbandzender en een elastische band. Aan de binnenkant van de borstband, die uw lichaam raakt, bevinden zich twee rechthoekige geribbelde sensoren. Beide sensoren meten uw hartslag ECG nauwkeurig en zenden deze naar uw hartslag horloge.

In gebruik nemen van het hartslag horloge

Het omdoen van het hartslag horloge
Het hartslag horloge kunt u als een gewoon horloge dragen. Om het hartslag horloge op uw fietsstuur te bevestigen, dient u de bijgeleverde steun op het stuur te bevestigen. Bevestig het hartslag horloge om de steun zodat deze goed vast blijft zitten tijdens het rijden.

Het activeren van het hartslag horloge uit de energiebesparingstand
U kunt uw hartslag horloge activeren door een willekeurige knop in te drukken. Als het hartslag horloge geen signaal heeft ontvangen gedurende vijf minuten, zal deze automatisch op de energiebesparende stand overschakelen, waarbij alleen de huidige tijd wordt weergegeven. Druk op een willekeurige knop om het hartslag horloge weer te activeren.

De borstband omdoen



- Bevestig de zender aan de elastische band.
- Pas de lengte van de band aan zodat deze goed past, niet te los of te strak. Doe de band onder uw kleding om uw borstkas met het logo aan de buitenzijde en direct op uw borstbeen (zie afbeelding). De borstband moet direct onder de borstspieren geplaatst worden.
- Als er niet direct een optimaal contact tussen de huid en de sensoren is, duurt het enige tijd voordat de hartslag wordt gemeten en weergegeven. Indien nodig, kunt u de positie van de zender iets aanpassen om een goed contact te krijgen. Zweet zorgt meestal voor een goed contact, maar mocht het nodig zijn, dan kunt u ook de contactpunten aan de binnenkant van de band/zender iets vochtig maken.
- Om de band/zender vochtig te maken, moet u de band iets optillen van de huid en de sensoren (twee rechthoekig geribbelde zones aan de achterkant van de zender) vochtig maken met water, speeksel of ECG gel (te verkrijgen bij de apotheek). Het contact tussen de huid en de band mag niet verbroken worden als er zwaardere activiteit is, zoals diep ademhalen of joggen. Zorg er daarom voor dat de band goed bevestigd is. Een zwaar behaarde borstkas kan het contact verstoren of zelfs helemaal voorkomen.
- U kunt de hartslagmeter als een horloge dragen. Het hartslag horloge ontvangt signalen van de borstband/zender binnen een straal van 70 cm.
- Doe de borstband/zender een aantal minuten voordat u gaat trainen al om zodat de zender zich aan de lichaamstemperatuur kan opwarmen en er een optimaal contact ontstaat.

Bediening van het hartslag horloge

Knoppen van het hartslag horloge

1 START/STOP Start en stopt functies en stelt gegevens in.
Ingedrukt houden versnelt de invoer.

2 OPTION/SET Wisselt tussen de verschillende functies in een menu en bevestigd instellingen.

3 MENU Wisselt tussen de verschillende menu's.

4 Kort indrukken - verlicht het display gedurende vijf seconden.
Indrukken en vasthouden activeert/ deactiveert het akoestisch alarm wanneer de trainingszone overschreden wordt.

Display

1 Bovenste regel
2 Middelste regel
3 Onderste regel
4 **Symbool**

Alarm is ingeschakeld.

Hartslagsignaal wordt ontvangen.

Boven de ingestelde trainingszone.

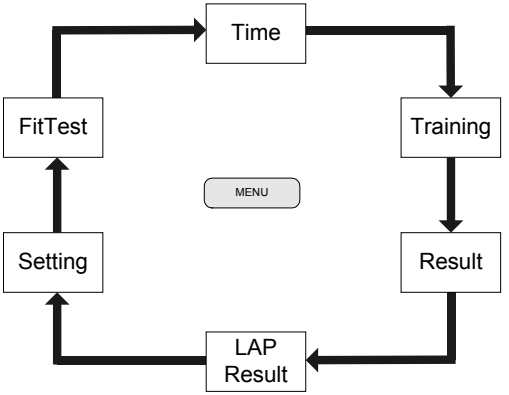
Onder de ingestelde trainingszone.

Akoestisch alarm bij het verlaten van de trainingszone is geactiveerd.

Een verklarende woordenlijst voor de gebruikte afkortingen in het display vindt u aan het einde van deze gebruiksaanwijzing.

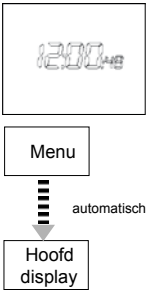
Menu's

U kunt tussen de menu's wisselen met de MENU knop.



Energiebesparende functie

Indien het hartslag horloge gedurende vijf minuten geen signaal ontvangt, zal deze automatisch naar de energiebesparende stand overschakelen. Op dat moment zal alleen de huidige tijd weergegeven worden. Druk op de START/STOP knop om het hartslag horloge weer te activeren.



Hoofdmenu

Wanneer u tussen de menu's wisselt, zal eerst de naam van het menu getoond worden. Daarna zal het hartslag horloge automatisch wisselen naar het hoofddisplay van het gekozen menu. Daarna kunt u een submenu kiezen of u heeft direct toegang tot de functies.

Overzicht van de menu's

Menu	Betekenis	Beschrijving zie hoofdstuk ...
Time	Tijd	"Horloge-instellingen"
Training	Training	"Trainingen meten"
Result	Resultaat	"Resultaten"
Lap Result	Resultaat per ronde	"Resultaten rondetijden"
Setting	Instellingen	"Basis instellingen"
FitTest	Fitnesstest	"Fitnesstest"

Overzicht

In het menu Setting kunt u: • uw persoonlijke gegevens (user) invoeren. Uw hartslag horloge berekent met behulp van deze gegevens uw calorieverbruik en vetverbranding tijdens het trainen! • uw persoonlijke trainingszone (limits) instellen. Uitleg over het instellen van de trainingszones vindt u in het hoofdstuk "Algemene informatie voor de training". Uw hartslag horloge geeft tijdens de training een akoestisch en visueel alarm bij het verlaten van de ingestelde trainingszone. • de maateenheden (units) voor de lengte en het gewicht veranderen (cm - inch / kg - oz).	
Zodra u in het menu Setting zit, wisselt uw hartslag horloge automatisch naar het hoofdscherm. Dit geeft User aan.	

Persoonlijke gegevens instellen

MENU	Ga naar het menu Instellingen (Setting).	
START/STOP	Geslacht (Gender) wordt getoond. START/STOP Kiest u M, wanneer u een man bent. START/STOP Kiest u F, wanneer u een vrouw bent.	
OPTION/SET	Leeftijd (AGE) wordt getoond. START/STOP Stel uw leeftijd in (10 - 99).	
OPTION/SET	Maximale hartslag (MaxHR) wordt getoond. De hartslagmeter berekend automatisch de maximale hartslag aan de hand van de formule: **220 - leeftijd = Max HR.** De hartslagmeter bepaald ook uw maximale hartslag na elke fitnesstest en geeft deze aan als een suggestie. START/STOP U kunt de berekende waarde overschrijven (65 - 239).	
OPTION/SET	Gewicht (Weight) wordt getoond. START/STOP Stel uw gewicht in (20 - 227 kg of 44 - 499 pond).	
OPTION/SET	Lengte (Height) wordt getoond. START/STOP Stel uw lengte in (80 - 227 cm of 2'66" - 7'6" voet).	
OPTION/SET	Terug naar het display Gebruiker (User).	

Trainingszone instellen

U kunt de individuele boven- en ondergrens van uw hartslaglimiet als volgt instellen. Let wel op dat beide grenzen automatisch worden ingesteld als trainingsvoorstel na elke fitnesstest en dat de oude waarden daardoor overschreven worden. De ondergrens wordt berekend op 65% van de maximale hartslag en de bovengrens wordt berekend op 85% van de maximale hartslag.

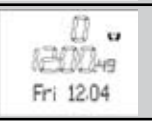
MENU	Ga naar het menu Instellingen (Setting).	
OPTION/SET	Grenzen (Limits) wordt getoond.	
START/STOP	Ondergrens (Lo Limit) wordt getoond. START/STOP Stel de ondergrens van uw trainingszone in (40 - 238).	
OPTION/SET	Bovengrens (Hi Limit) wordt getoond. START/STOP Stel de bovengrens van uw trainingszone in (41 - 239).	
OPTION/SET	Terug naar het display Grenzen (Limits).	

Eenheden instellen

MENU	Ga naar het menu Instellingen (Setting).	
OPTION/SET	Grenzen (Limits) wordt getoond.	
OPTION/SET	Eenheden (Units) wordt getoond.	
START/STOP	kg/lb wordt getoond. De gewichtseenheid knippert. Wissel met de START/STOP knop tussen de eenheden.	
OPTION/SET	cm/inch wordt getoond. De maateenheid van de lengte knippert. Wissel met de START/STOP knop tussen de eenheden.	
OPTION/SET	Terug naar het display Eenheden (Units).	

Tijd-instellingen

Overzicht

In het menu Tijd (Time) kunt u: • De huidige tijd en de datum instellen. • Het alarm instellen.	
Wanneer u in het menu Tijd (Time) zit, zal het hartslag horloge automatisch wisselen naar het hoofdscherm. Deze toont de dag van de week en de datum. Op het display: Fri 12.04 (vrijdag, 12 april).	

Huidige tijd en datum instellen

MENU	Ga naar het menu Tijd (Time).	
START/STOP 5 seconden	Tijd instellen (Set Time) wordt kort getoond. Uur (Hour) wordt getoond. De uren-instelling knippert. START/STOP Stel het juiste uur (0 - 24) in.	
OPTION/SET	Minuten (Minute) wordt getoond. De minuten-instelling knippert. START/STOP Stel de minuten (0 - 59) in.	
OPTION/SET	Jaar (Year) wordt getoond. De jaar-instelling knippert. START/STOP Stel het jaar in. De kalender gaat tot het jaar 2020.	
OPTION/SET	Maand (Month) wordt getoond. De maand-instelling knippert. START/STOP Stel de maand (1 - 12) in.	
OPTION/SET	Dag (Day) wordt getoond. De dag-instelling knippert. START/STOP Stel de juiste dag (1 - 31) in.	
OPTION/SET	Terug naar het hoofdscherm.	

Alarm instellen

Het alarm kunt u stoppen door een willekeurige knop in te drukken. Als u het alarm niet volledig uitschakelt, wordt u de volgende dag op hetzelfde tijdstip gewekt.

MENU	Ga naar het menu Tijd (Time).	
OPTION/SET	Alarm wordt kort getoond.	
START/STOP 5 seconden	Alarm instellen (Set Alarm) wordt kort getoond. Alarm aan (On Alarm) wordt getoond. Met de START/STOP knop schakelt u het alarm wisselend aan (off) en uit (on).	
OPTION/SET	Uur (Hour) wordt getoond. De uren-instelling knippert. START/STOP Stel het juiste uur in.	
OPTION/SET	Minuten (Minute) wordt getoond. De minuten-instelling knippert. START/STOP Stel de minuten in.	
OPTION/SET	Terug naar het hoofdscherm.	

Trainingen meten

Overzicht

In het menu Training kunt u: • uw trainingstijd bijhouden met de stopwatch. • individuele rondetijden meten. • uw gemeten trainingstijd - stopwatch - weer op nul zetten (Reset).	
Zodra u in het menu Training zit, wisselt het hartslag horloge automatisch naar het hoofdscherm. Het display toont op de middelste regel de reeds gemeten tijd (na Reset: 00:00:00) en op de onderste regel Start.	

Wetenswaardigheden over het meten

- Zodra u de stopwatch start, begint het hartslag horloge met het meten van uw trainingsgegevens. U kunt uw trainingsgegevens bekijken in het menu Resultaten (Result) en in het menu Resultaten van rondetijden (Lap Result).
- Uw hartslag horloge meet uw trainingsgegevens continue, totdat u deze zelf op nul zet (Reset). Dat geldt ook, indien u de volgende dag een nieuwe training begint. De doorlopende stopwatchtijd maakt het mogelijk uw training op elk ogenblik te pauzeren.
- De maximale tijd per ronde is 10 uur. Zet de stopwatch (Reset) elke keer op nul als u een nieuwe rondetijd wilt meten. Het geheugen van uw hartslag horloge kan maximaal 100 uren opslaan.

Stopwatch activeren en deactiveren

MENU	Ga naar het menu Training. Wanneer u de stopwatch al een keer gebruikt heeft, staat op de middelste regel de laatst gemeten tijd.	
START/STOP	Start de stopwatch. Lopen (Run) wordt getoond. Ook wanneer u tijdens het meten naar een ander menu wisselt, loopt de stopwatch op de achtergrond door.	
START/STOP	Stop de stopwatch. Stop wordt getoond. U kunt de stopwatch op elk moment onderbreken met de START/STOP knop en weer door laten lopen.	

Rondetijden meten

Terwijl de meting van uw gehele training gedaan wordt, kunt u ook individuele rondetijden meten. De rondetijdmeting start na elke reset zodra u de START/STOP knop indrukt. De tijd loopt door terwijl de rondetijden worden gemeten.

	U zit in het menu Training en uw training wordt nu gemeten. De stopwatch loopt. Lopen (Run) wordt getoond.	
OPTION/SET	Meet een nieuwe ronde. Het display geeft de tijd aan en het nummer van de laatst gemeten ronde gedurende 5 seconden, bijvoorbeeld Ronde 1 (Lap 1).	
	Het display wisselt automatisch terug naar Lopen (Run) en geeft het nummer van de actuele ronde weer, bijvoorbeeld Lopen 2 (Run 2).	
OPTION/SET	Meet extra rondes indien nodig. U kunt in totaal 50 rondes meten. Elke ronde mag maximaal 10 uur duren.	

Stopwatch resetten

	U zit in het menu Training. De stopwatch loopt niet. Stop wordt getoond.	
START/STOP 5 seconden	De stopwatch op nul zetten (Reset). Vasthouden reset (Hold Reset) wordt getoond.	
	Het display gaat automatisch weer terug naar het hoofdscherm.	

Resultaten

Overzicht

In het menu Resultaten (Result) worden uw: • trainingsgegevens getoond: gemiddelde en maximale hartslag, tijden onder en boven de ingestelde trainingszones en ook calorieverbruik en vetverbranding.	
Zodra u in het menu Resultaten (Result) zit, springt uw hartslag horloge automatisch naar het hoofdscherm. Deze toont bPM AVG (= gemiddelde hartslag).	

Trainingsgegevens tonen

MENU	Ga naar het menu Resultaten (Result). bPM AVG (= gemiddelde hartslag) wordt getoond.	
OPTION/SET	HRmax (maximale hartslag) wordt getoond.	
OPTION/SET	In [min] (tijd binnen de trainingszone) wordt getoond.	
OPTION/SET	Lo [min] (tijd onder de trainingszone) wordt getoond.	

OPTION/SET	Hi [min] (tijd boven de trainingszone) wordt getoond.	
OPTION/SET	[kcal] (het totale calorieverbruik binnen de gemeten tijd) wordt getoond. De basis voor het meten van het calorieverbruik en de vetverbranding zijn: • persoonlijke gegevens (basisinstellingen) • de tijdens de training gemeten tijd en hartslag. De berekening is gebaseerd op een gemiddelde hardloper.	
OPTION/SET	Fat [g] (Vetverbranding tijdens de totale gemeten training) wordt getoond.	
OPTION/SET	Terug naar het hoofdscherm.	

Resultaten van rondetijden

Overzicht

In het menu Resultaten van rondetijden (Lap Result) kan de tijd en de gemiddelde hartslag, de trainingstijd en de rondetijden weergegeven worden.	
Zodra u in het menu Resultaten van de rondetijden (Lap Result) zit, wisselt uw hartslag horloge automatisch naar het hoofdscherm. De bovenste regel geeft de gemiddelde hartslag aan en de middelste regel de laatst gemeten trainingstijd.	

Resultaten van de rondetijden weergeven

MENU	Ga naar het menu Resultaten van rondetijden (Lap Result).	
OPTION/SET	Gemiddelde 1 (AVG 1): Resultaten van ronde 1 (lap1) worden getoond. De bovenste regel toont de gemiddelde hartslag en de middelste regel toont de rondetijd.	
OPTION/SET	Door nogmaals op de OPTION/SET knop te drukken, worden de resultaten van de volgende ronde getoond. Maximaal 50 rondes.	
OPTION/SET	Terug naar het hoofdscherm.	

Overzicht

In het menu Fitnesstest (Fittest) kunt u: • uw persoonlijke conditie testen in een 1600 meter loop. • uw conditie laten evalueren: fitnessniveau (1-5), maximale zuurstofopname (VO_2max), basaal metabolisme (BMR) en actieve metabolisme (AMR). • uw boven- en ondergrens automatisch laten berekenen en als geadviseerde trainingszone laten overschrijven in het menu Instellingen (Setting). Zie ook het hoofdstuk "Trainingszone instellen". De fitnesstest is niet alleen bedoeld voor actieve sporters, maar ook voor personen met een lager fitnessniveau van elke leeftijdscategorie.	
Na 1 seconde, wordt het hoofdscherm getoond. De bovenste regel toont uw fitnessniveau: • 0 = er is nog geen test uitgevoerd • 1 = slecht • 2 = onvoldoende • 3 = gemiddeld • 4 = goed • 5 = uitstekend Op de middelste regel wordt de datum getoond van de laatste fitnesstest. Als er nog geen complete fitnesstest is uitgevoerd, wordt de huidige datum getoond. Het display hiernaast geeft bijvoorbeeld 12 mei 2006 aan.	

Fitnesstest uitvoeren

De eenheden "m" (meter) of "mile" corresponderen met de instellingen die u heeft gedaan in de basis-instellingen. In het hoofdstuk "Basis-instellingen", paragraaf "Eenheden instellen", kunt u lezen hoe u deze eenheden kunt veranderen.

MENU	Ga naar het menu Fitnesstest (Fittest).	
START/STOP	Het scrollende display geeft aan Druk start om te beginnen (PressStart to begin). Nu heeft u 5 minuten om op te warmen. Het hartslag horloge geeft het einde van de 5 minuten warming-up aan met een piepsignaal. Als u de opwarmtijd wilt verkorten, drukt u op de START/STOP knop om naar het volgende scherm te gaan. Loop exact 1600 meter (1 mile). Kies een gelijkmatige route van exact 1600 meter. Nog beter is om 4 stadionrondjes te lopen (4 keer 400 meter = 1600 meter).	
	Het scrollende display geeft aan: Druk op stop na 1600 meter (Press STOP after 1600m), om u eraan te herinneren op de START/STOP knop te drukken na 1600 meter.	
	Het scrollende display geeft Test beëindigd (TestFinished) aan en de benodigde tijd wordt getoond.	
START/STOP	Terug naar het hoofdscherm. Het geeft uw fitnessniveau (1-5) met evaluatie en de huidige datum weer.	

Fitnesswaarden tonen

Het tonen van de fitnesswaarden heeft alleen zin als u tenminste één complete fitnesstest heeft uitgevoerd. De fitnesswaarden die getoond worden, refereren naar de laatste test.

MENU	Ga naar het menu Fitnesstest (Fittest). Het fitnessniveau (1-5) en de datum van uw laatste fitnesstest wordt getoond. Als er nog geen complete fitnesstest is uitgevoerd, zal er een 0 getoond worden.	
OPTION/SET	Maximale zuurstofopname (VO_2max) wordt getoond. De maximale zuurstofopname wordt getoond in millimeters per minuut per kilogram lichaamsgewicht. Het is de basis voor de evaluatie van uw fitnesstest.	
OPTION/SET	BMR (Basaal Metabolisme) wordt getoond. Het basale metabolisme wordt berekend aan de hand van uw leeftijd, lengte en gewicht. De BMR geeft het aantal calorieën aan wat uw lichaam nodig heeft om te kunnen blijven functioneren, zonder lichamelijke activiteit.	
OPTION/SET	AMR (Actieve Metabolisme) wordt getoond. Het actieve metabolisme wordt berekend aan de hand van uw BMR en een "activiteitstoeslag", welke afhankelijk is van uw fitnessniveau.	
OPTION/SET	Terug naar het hoofdscherm.	

Technische gegevens

Hartslag horloge	Waterdicht tot 50 m (geschikt om mee te zwemmen)
Borstband	Waterdicht (geschikt om mee te zwemmen)
Zendfrequentie	5.3 KHz
Batterij horloge	3V lithium-batterij, type CR2032
Batterij borstband	3V lithium-batterie, type CR2032

Het vervangen van de batterijen

De batterij van het hartslag horloge mag alleen vervangen worden door een specialist (horlogerie of juwelier) anders vervalt elk recht op garantie. De batterij van de borstband kunt u zelf vervangen. Het batterijvakje bevindt zich aan de binnenkant van de borstband. Om het batterijvakje te openen, kunt u een munt gebruiken. De plus-pool moet naar boven gericht zijn. Sluit het batterijvakje voorzichtig.
Breng de lege batterijen naar een inzamelpunt voor lege batterijen en accu's (klein en gevaarlijk afval), of geef ze af in een elektro-zaak.
Opmerking: Deze tekens vindt u op batterijen, die schadelijke stoffen bevatten: Pb = de batterij bevat lood, Cd = de batterij bevat cadmium, Hg = de batterij bevat kwik.

Storingen & interferentie

Het hartslag horloge heeft een ontvanger om de signalen op te vangen die uitgezonden worden door de zender in de borstband. Tijdens het gebruik kan het voorkomen dat het hartslag horloge ook andere signalen ontvangt dan die van de borstband. In dat geval kan het signaal van de hartslag overlappen met signalen van buitenaf. Dat geeft storingen in de meting.

Hoe kunt u een storing herkennen?
Storingen kan men herkennen aan de onrealistische waarden die weergegeven worden. Als uw normale hartslag normaal rond de 130bpm zit en er wordt ineens 200 bpm aangegeven, dan is er sprake van een korte storing. Wanneer u uit de buurt van de storingsbron bent, zullen de gegevens weer kloppen. Houdt er rekening mee dat verstoorde waardes uw gemeten trainingsresultaten en uw gemiddelde waarden lichtelijk kunnen beïnvloeden.

Welke soort storingen zijn er?
In sommige situaties kunnen elektromagnetische storingen ontstaan. Om deze te vermijden, adviseren wij uit de buurt te blijven van de volgende storingsbronnen.

- in de buurt van elektriciteitsmasten
- bij het passeren van veiligheidspoorten op bijvoorbeeld vliegvelden
- in de buurt van overhangende kabels (trams)
- in de buurt van verkeerslichten, TV's, fietscomputers of motoren van auto's
- in de buurt van fitnessapparatuur
- in de buurt van mobiele telefoons

Storingen door andere hartslagmeters
Het hartslag horloge kan dienen als een ontvanger van uitgezonden signalen (zoals andere hartslagmeters) binnen een straal van een meter. In het bijzonder wanneer er getraind wordt in een groep kan dit leiden tot foutieve metingen. Als u bijvoorbeeld naast elkaar hardloopt, kan het al helpen wanneer u het hartslag horloge aan uw andere pols draagt of meer afstand houdt tussen u en uw hardlooppartner.

REINIGING & ONDERHOUD

- Reinig de borstband, elastische band en het hartslag horloge regelmatig voorzichtig met een milde zeepoplossing. Spoel daarna alle delen met schoon water. Droog alles voorzichtig met een zachte doek.
- De elastische band, zonder zender, kan gewassen worden op 30°C in de wasmachine, zonder wasverzachter. De band mag niet in de droger!
- De borstband en het hartslag horloge zijn waterdicht en kunnen gebruikt worden tijdens het zwemmen, maar **niet** tijdens het duiken.
- Bewaar de borstband en het hartslag horloge op een schone droge plaats. Vuil kan de elasticiteit en het functioneren van de zender beïnvloeden. Zweet en vocht kunnen er voor zorgen dat de elektrodes vochtig blijven en dat daardoor de zender actief blijft wat de levensduur van de batterij verkort.

GARANTIE EN SERVICE

- Uw garantietermijn bedraagt 24 maanden na aankoop van het product.
- De garantie is alleen van toepassing als de aankoopnota kan worden overlegd. Bewaar daarom uw aankoopnota zorgvuldig. De garantietermijn vangt aan op de aankoopdatum.

- De garantie geldt niet in geval van:
  - normale slijtage;
  - onoordeelkundig of oneigenlijk gebruik;
  - onvoldoende onderhoud;
  - het niet in acht nemen van bedienings- en onderhoudsvoorschriften;
  - ondeskundige montage of reparatie door uzelf of derden;
  - door de afnemer toegepaste niet originele onderdelen

zulks ter beoordeling van onze technische dienst.

- De garantie geldt niet voor:
  - normale verbruiksartikelen;
  - accessoires;
  - (vervangbare) batterijen

zulks ter beoordeling van onze technische dienst.

Het apparaat, voorzien van aankoopbon en klachtomschrijving, dient gefrankeerd teruggestuurd te worden aan:

Martex Holland BV
Generatorstraat 17
3903 LH VEENENDAAL

Indien de garantie is komen te vervallen of indien de garantietermijn is verstreken, dienen wij de kosten welke verbonden zijn aan een beoordeling en/of reparatie in rekening te brengen.

Op verzoek zullen wij u eerst een prijsopgave verstrekken alvorens tot reparatie over te gaan. Zonder dit verzoek om prijsopgave gaan wij ervan uit dat u, met het opsturen van uw apparaat, automatisch een opdracht tot reparatie heeft verstrekt.

Wij verlenen twee maanden garantie op de door onze servicedienst uitgevoerde herstelwerkzaamheden en het daarbij nieuw aangebrachte materiaal, gerekend vanaf de hersteldatum. Indien zich binnen deze periode een storing voordoet welke het directe gevolg is van de uitgevoerde herstelwerkzaamheden of het daarbij nieuw aangebrachte materiaal, heeft de koper het recht op kosteloos herstel.

Wijzigingen en drukfouten voorbehouden.

Verklarende woordelijst en afkortingen

Afkortingen op het display in alfabetische volgorde:

Afkorting	Engels	Nederlands
AGE		Leeftijd
Alarm		Alarm
AMR	Active Metabolic Rate	Benodigd aantal caloriën voor lichamelijke activiteiten
AVG	Average	Gemiddelde hartslag tijdens training
AVG Run	Average Run	Gemiddelde hartslag tijdens training
BMR	Basal Metabolic Rate	Minimaal benodigd aantal caloriën
BPM	Beats Per Minute	Aantal hartslagen per minuut
bPM AVG	Average Heart Rate in Beats per Minute	Gemiddelde hartslag in aantal hartslagen per minuut
bPM Hrmax	Maximal Heart Rate in Beats per Minute	Maximale hartslag in aantal hartslagen per minuut
cm/inch		Centimeter/ inch
Day		Dag
FitTest	Fitness Test	Fitnesstest
f	female	Vrouwelijk
Fat [g]		Vet in grammen
Fri	Friday	Vrijdag
Gender		Geslacht
Height		Lengte
Hi	High	Tijd boven de trainingszone
Hi Limit	High Limit	Bovenste grens van de trainingszone
Hour		Uur
HR	Heart Rate	Hartslag
HRmax		Maximale hartslag tijdens training
In	In Zone	Tijd binnen de trainingszone
[Kcal]		Calorieverbruik in Kcal
kg		Kilogram
kg/lb		Kilogram/ Engelse pond
lap		Ronde
Limits		Trainingsgrenzen

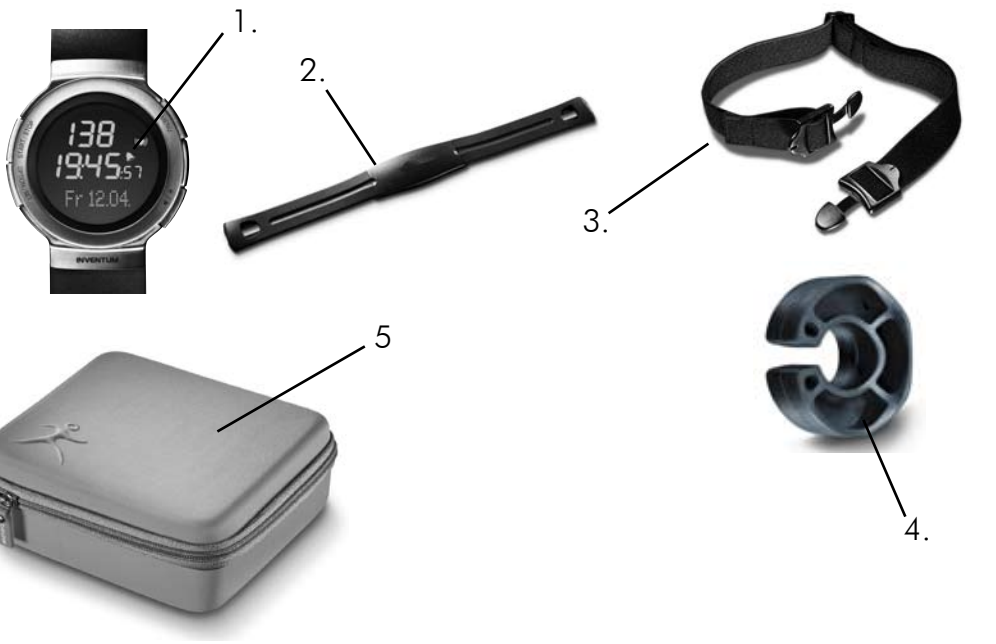
Afkorting	Engels	Nederlands
Lo	Low	Tijd onder de trainingszone
Lo Lomit	Low Limit	Onderste grens van de trainingszone
m	male	Mannelijk
MaxHR	Maximum Heart Rate	Maximale hartslag (formule: 220 - leeftijd)
Minute		Minuten
[min]	Minute	Minuten
Mon	Monday	Maandag
Month		Maand
Reset		Metingen weer op nul zetten
Result		Resultaten
Run		Tijd wordt gemeten
Sat	Saturday	Zaterdag
Setting		Instellingen (Menu)
SEt		Instellingen
Start		Start
Stop		Stop
Sun	Sunday	Zondag
Time		Tijd (Menu)
Thu	Thursday	Donderdag
Training		Trainingen meten (Menu)
Tue	Tuesday	Dinsdag
Units		Eenheden
User		Gebruikers
VO_2max	Maximal Amount of Oxygen in Milliliter	Maximale zuurstofopname in millimeters
Wed		Woensdag
Weight		Gewicht
Year		Jaar

TABLE DES MATIÈRES

Déscription de cardiofréquencemètre **23**
Explication des symboles **23**
Consignes de sécurité **24**
Utilisation **24**
Generalites à propos de l'entraînement 24
Zone d'entraînement 25
Fonctions du cardiofréquencemètre **25**
Transmission des signaux et principes de mesure **26**
Mise en service **26**
Positionnement du cardiofréquencemètre 26
Mise en marche du cardiofréquencemètre depuis le mode économie d'énergie 26
Positionnement de la sangle pectorale 26
Utilisation générale du cardiofréquencemètre **27**
Boutons du cardiofréquencemètre 27
Affichage 27
Menus 28
Réglages de base **29**
Aperçu 29
Entrez vos données personelles 29
Régler la zone d'entraînement 30
Régler les unités 30
Réglages de la montre **31**
Aperçu 31
Régler l'heure et la date 31
Régler la sonnerie du réveil 32
Enregistrement de l'entraînement **32**
Aperçu 32
Chronométrer la durée de course 33
Enregistrer des séances 33
Réinitialiser l'enregistrement (Reset) 34
Résultats **34**
Aperçu 34
Afficher les données d'entraînement 34
Résultats des séances **35**
Aperçu 35
Afficher les résultats des séances 35
Test de forme physique **36**
Aperçu 36
Effectuer le test de forme physique 36
Afficher les valeurs de forme physique 37
Caracteristiques techniques et piles **37**
Défaillances et interférences **38**
Nettoyage et entretien **38**
Garantie et service **39**

F R A N Ç A I S

Mode d'emploi Inventum pulsemètre, SH65
Lisez ce mode d'emploi très attentivement avant d'utiliser votre appareil et conservez-le précieusement pour le consulter éventuellement plus tard.



1. Cardiofréquencemètre
2. Ceinture pectorale
3. Sangle élastique (réglable)
4. Support de vélo
5. Coffret de rangement

E X P L I C A T I O N S D E S S Y M B O L E S

Les petits appareils domestiques doivent être mis au rebut dans les conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- **Lisez ce mode d'emploi très attentivement avant d'utiliser votre appareil et conservez-le précieusement pour le consulter éventuellement plus tard.**

Entraînement

- Ce produit n'est pas un appareil médical. Cet instrument, destiné à l'entraînement, a été conçu pour mesurer et représenter la fréquence cardiaque des êtres humains.
- En cas de doute ou de maladies, consultez votre médecin traitant pour connaître les valeurs vous permettant de définir les fréquences cardiaques maximales et minimales pour l'entraînement ainsi que sa durée et sa fréquence. Il vous sera ainsi pleinement bénéfique.
- **Attention:** Les personne souffrant de cardiopathies ou de maladies cardio-vasculaires ou portant un stimulateur cardiaque ne doivent se servir de ce cardiofréquencemètre qu'après avoir consulté leur médecin.

Usage prévu

- Cet instrument est conçu uniquement pour votre usage personnel.
- De par sa conception, cet instrument est destiné exclusivement à l'usage explicité dans le mode d'emploi et ne peut servir à d'autres fins. Toute utilisation incorrecte peut être dangereuse. Le fabricant n'est pas responsable des dommages causés par une utilisation incorrecte ou erronée.
- Avant de se servir de l'instrument et de ses accessoires, s'assurer qu'ils ne présentent aucun dommage visible. En cas de doute, ne les utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou à l'adresse mentionnée du service après-vente.
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés.
- N'essayez en aucun cas de réparer vous-même l'instrument !
- Servez-vous uniquement de l'instrument avec les pièces accessoires fournies.
- Ce cardiofréquencemètre est étanche, voir chapitre "Caractéristiques techniques".
- Des interférences électromagnétiques peuvent se produire, voir chapitre "Caractéristiques techniques".
- Évitez tout contact avec les crèmes solaires ou autres produits identiques, car ils sont susceptibles d'endommager les impressions, voire les parties en plastique.

UTILISATION

Generalites à propos de l'entraînement

Ce cardiofréquencemètre permet de mesurer les pulsations cardiaques chez l'Homme. Ses divers modes de réglage vous permettent d'établir un programme d'entraînement parfaitement adapté à vos besoins tout en gardant un oeil sur votre fréquence cardiaque. Dans ce type d'activité, il est impératif de contrôler les battements cardiaques, d'une part afin de protéger votre coeur de tout effort excessif et d'autre part en vue d'optimiser le bénéfice de ce programme d'entraînement. Le tableau vous présente quelques conseils quant au choix de votre plage d'entraînement. La fréquence cardiaque maximale diminuant avec l'âge, il est important que les battements du coeur recensés au cours de l'entraînement soient en adéquation avec celle-ci. Pour déterminer votre fréquence cardiaque maximale, la règle générale est la suivante :

220 - âge = fréquence cardiaque maximale

L'exemple suivant s'applique à une personne de 40 ans: 220 - 40 = 180

	Zone de santé cardiaque	Zone de combustion des graisses	Zone de mise en forme	Zone d'entraînement en endurance	Entraînement anaérobie
Proportion de fréquence cardiaque max.	50 - 60%	60 - 70%	70 - 80%	80 - 90%	90 - 100%
Effet recherché	Renforcement du système cardio-vasculaire	En pourcentage, le corps brûle surtout des graisses. Stimule le système cardio-vasculaire, améliore la forme physique.	Favorise la respiration et de la circulation du sang. Optimal pour augmenter l'endurance de base.	Améliore la résistance au rhytme et augmente la vitesse de base.	Sollicite la musculature de manière ciblée et importante. Risque élevé de blessures pour les sportifs amateurs, en cas de maladies: Danger pour le cœur.
Adapté à ?	Idéal pour les débutants	Contrôle et perte de poids	Sportifs amateurs	Sportifs amateurs ambitieux, athlètes de compétition	Réservé aux sportifs de compétition
Entraînement	Entraînement de régéneration		Entraînement de mise en forme	Entraînement à l'endurance	Entraînement de zone à développer

Fontions du cardiofréquencemètre

Fonctions pulsations

- Une mesure du rythme cardiaque ayant la précision d'un électrocardiogramme
- Transfert: analogique
- Réglage de la zone d'entraînement individuelle
- Alarme sonore et visuelle au dépassement de la zone d'entraînement
- Fréquence cardiaque moyenne
- Fréquence cardiaque maximale de l'entraînement
- Consommation calorifique en kcal
- Graisse brûlée en g/oz

Réglages

- Sexe
- Poids
- Unité de poids kg/lb
- Taille
- Unité de mesure de la taille cm/pouce
- Age
- Fréquence cardiaque maximale

Fonctions temps

- Heure
- Calendrier (jusq'en 2020) et jour de la semaine
- Date
- Sonnerie/ réveil
- Chronomètre
- 50 durées de séances de 10 heures chacune, affichage simultané de toutes les séances ou de chaque séance individuellement. Affichage de la durée de la séance et du rythme cardiaque moyen.

Test de forme physique

- Indice de forme physique avec interprétation
- Volume respiratoire maximal en oxygène (VO_2max)
- Taux métabolique basal (BMR)
- Taux d'activité (AMR)
- Fréquence cardiaque maximale calculée
- Proposition de zones d'entraînement

Transmission des signaux et principes de mesure

Zone de réception du cardiofréquencemètre

Votre cardiofréquencemètre reçoit les signaux de pulsations émis par l'émetteur de la sangle pectorale dans un rayon de 70 centimètres.

Capteurs de la sangle pectorale

La sangle pectorale est composée de deux parties : la sangle pectorale même et la sangle élastique. Deux capteurs rectangulaires nervurés sont situés au milieu de la sangle pectorale, sur la face interne en contact avec le corps. Les deux capteurs enregistrent votre rythme cardiaque, avec la même précision que celle de l'électrocardiogramme et le transmettent au cardiofréquencemètre.

Mise en service

Positionnement du cardiofréquencemètre

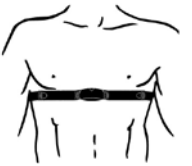
Vous pouvez porter votre cardiofréquencemètre comme une montre-bracelet. Pour monter le cardiofréquencemètre sur le guidon d'une bicyclette, fixez le support fourni sur le guidon. Fixez fermement le cardiofréquencemètre au support de sorte qu'il ne glisse pas pendant que vous pédalez.

Mise en marche du cardiofréquencemètre depuis le mode économie d'énergie

Vous pouvez mettre le cardiofréquencemètre en marche en appuyant sur n'importe quel bouton. Quand le cardiofréquencemètre ne reçoit pas de signal pendant 5 minutes environ, il se met en mode d'économie d'énergie. Il n'affiche alors que l'heure. Appuyez sur un bouton quelconque pour activer à nouveau la montre.

Positionnement de la sangle pectorale

- Fixez la sangle pectorale à la sangle élastique.
- Réglez la longueur de la sangle pour l'adapter de sorte qu'elle ne soit ni trop serrée ni trop lâche. Mettez la sangle autour de la poitrine, le sigle vers l'extérieur et dans une position idoine à savoir directement en contact avec le sternum. Les hommes porteront la sangle pectorale directement en dessous du muscle pectorale, les femmes directement en dessous des seins.



- Le contact entre la peau et les capteurs de pulsations ne se produisant pas tout de suite de façon optimale, il faut attendre quelques instants avant que la mesure du pouls ne s'affiche. Modifiez la position de l'émetteur, le cas échéant, pour assurer un contact optimal. La transpiration se formant sous la sangle pectorale garantit le plus souvent et de manière satisfaisante un bon contact. Cependant il vous est possible d'humidifier les points de contact sur la face interne de la sangle pectorale. A cet effet, soulevez légèrement la sangle pectorale pour la dégager de la peau et humidifiez légèrement les deux capteurs avec de la salive, de l'eau ou du gel à électrocardiogramme (en vente dans les pharmacies). Le contact entre la peau et la sangle pectorale ne doit pas être interrompu, même lors de mouvements importants du thorax, par exemple lors de mouvements respiratoires profonds. Une pilosité intense du torse peut perturber voire empêcher le contact.
- Mettez la sangle pectorale quelques minutes avant de commencer votre activité afin qu'elle prenne la température du corps et qu'un contact optimal soit établi.

Utilisation generale du cardiofréquencemètre

Boutons du cardiofréquencemètre

1 START/STOP Démarre et arrête des fonctions et règle les valeurs.
Maintenir la touche enfoncée pour accélérer la saisie.

2 OPTION/SET navigue parmi les fonctions du menu et valide les réglages.

3 MENU parcourt les différents menus.

4 / Appuyez brièvement pour éclairer l'affichage pendant 5 secondes.
Appuyez longuement pour activer/désactiver l'alarme sonore en cas de dépassement de la zone d'entraînement.

Affichage

1 Ligne supérieure
2 Ligne du milieu
3 Ligne inférieure
4 **Symboles**

La sonnerie de réveil est activée.

La fréquence cardiaque est reçue.

Les limites maximales de la zone d'entraînement sont dépassées.

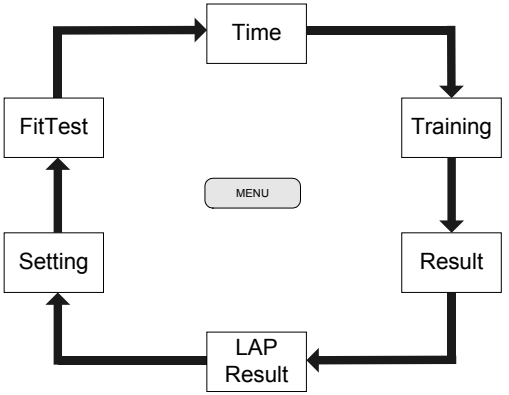
Les limites minimales de la zone d'entraînement sont dépassées.

L'alarme sonore de dépassement de la zone d'entraînement est activée.

Les abréviations de l'affichage sont expliquées dans le répertoire prévu à cet effet et se trouvant à la fin du mode d'emploi.

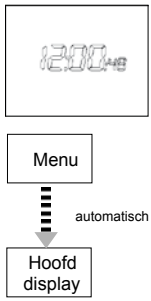
Menus

Pour passer d'un menu à un autre, appuyez sur le bouton MENU .



Mode d'économie

Quand le cardiofréquencemètre ne reçoit pas de signal pendant 5 minutes environ, il se met en mode d'économie d'énergie. Il affiche alors seulement l'heure. Appuyez sur un bouton quelconque pour activer à nouveau la cardiofréquencemètre.



Affichage principal

A chaque changement de menu, le nom du menu s'affiche, votre cardiofréquencemètre passe ensuite automatiquement à l'affichage principal du menu actif. Vous devez alors soit sélectionner un sous menu soit démarrer directement les fonctions.

Aperçu des menus

Menu	Signification	Description voir chapitre ...
Time	Temps	"Réglages de l'heure"
Training	Entraînement	"Enregistrement de l'entraînement"
Result	Résultat	"Résultats"
LAP Result	Résultat de séance	"Résultats de séances"
Setting	Réglages	"Réglages de base"
FitTest	Test de forme physique	"Test de forme physique"

Aperçu

Dans le menu Setting vous pouvez: • entrer vos données personnelles (User). A partir de ces données, votre cardiofréquencemètre détermine les calories que vous consommez et la graisse que vous brûlez pendant l'entraînement ! • Réglez votre zone d'entraînement (Limits). Le réglage des zones d'entraînement est expliqué au chapitre "Généralités sur l'entraînement". Votre cardiofréquencemètre émet une alarme sonore et visuelle quand vous sortez de la zone d'entraînement. • Modifiez les unités de mesure de taille et de poids (Units).	
Dès que vous êtes dans le menu Setting le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Il affiche User.	

Entrez vos données personelles

MENU	Passez au menu Setting.	
START/STOP	Sexe (Gender) s'affiche. START/STOP Sélectionnez M si vous êtes un homme. START/STOP Sélectionnez F si vous êtes une femme.	
OPTION/SET	AGE s'affiche. START/STOP Réglez votre âge (10 - 99).	
OPTION/SET	MaxHR (Fréquence cardiaque maximale) s'affiche. Le cardiofréquencemètre calcule automatiquement la fréquence cardiaque maximale à l'aide de la formule: **220 - âge = fréquence cardiaque (HR) maximale.** Notez qu'après chaque test de forme physique, le cardiofréquencemètre calcule la fréquence cardiaque maximale et se conforme à la proposition. START/STOP Vous pouvez écraser la valeur calculée (65 - 239).	
OPTION/SET	Poids (Weight) s'affiche. START/STOP Réglez votre poids (20 - 227 kg ou 44 - 499 livres).	
OPTION/SET	Taille (Height) s'affiche. START/STOP Réglez votre taille (80 - 227 cm ou 2'66" - 7'6" pieds).	
OPTION/SET	Retour à l'affichage User.	

Régler la zone d'entraînement

Vous pouvez régler les propres limites supérieures et inférieures de vos pulsations de la manière suivante.
Notez qu'après chaque test de forme physique les deux limites sont entrées automatiquement, à titre de proposition pour votre entraînement, et que les anciennes données sont écrasées. La limite inférieure de la zone d'entraînement proposée représente 65% et la limite supérieure 85% de vos pulsations cardiaques maximales.

MENU	Passez au menu Setting.	
OPTION/SET	Limite (Limits) s'affiche.	
START/STOP	Limite inférieure (Lo Limit) s'affiche. START/STOP Réglez la limite inférieure de votre zone d'entraînement (40 - 238).	
OPTION/SET	Limite supérieure (Hi Limit) s'affiche. START/STOP Réglez la limite supérieure de votre zone d'entraînement (41 - 239).	
OPTION/SET	Retour à l'affichage Limite (Limits).	

Régler les unités

MENU	Passez au menu Setting.	
OPTION/SET	Limite (Limits) s'affiche.	
OPTION/SET	Unités (Units) s'affiche.	
START/STOP	kg/lb s'affiche. L'unité de mesure de poids clignote. START/STOP passez d'une unité à l'autre.	
OPTION/SET	cm/inch s'affiche. L'unité de mesure de la taille clignote. START/STOP passez d'une unité à l'autre.	
OPTION/SET	Retour à l'affichage Unités (Units).	

Aperçu

Dans le menu Temps (Time) vous pouvez: • Régler l'heure et la date. • Régler la sonnerie du réveil.	
Dès que vous êtes dans le menu Temps (Time) le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Le jour de la semaine et la date sont affichés. Sur l'illustration: Fri 12.04 (vendredi, 12 avril).	

Régler l'heure et la date

MENU	Passez au menu Temps (Time).	
START/STOP 5 secondes	Réglage temps (Set Time) s'affiche brièvement. Heure (Hour) s'affiche. Le réglage de l'heure clignote. START/STOP Réglez l'heure (0 - 24).	
OPTION/SET	Minutes (Minute) s'affiche. Le réglage des minutes clignote. START/STOP Réglez les minutes (0 - 59).	
OPTION/SET	Année (Year) s'affiche. Le réglage de l'année clignote. START/STOP Réglez l'année. Le calendrier va jusq'à 2020.	
OPTION/SET	Mois (Month) s'affiche. Le réglage du mois clignote. START/STOP Réglez le mois (1 - 12).	
OPTION/SET	Jour (Day) s'affiche. Le réglage du jour clignote. START/STOP Réglez le jour (1 - 31).	
OPTION/SET	Retour à l'affichage principal.	

Régler la sonnerie du réveil

Pour arrêter la sonnerie du réveil, vous pouvez appuyer sur un bouton quelconque. Le lendemain vous serez réveillé à la même heure.

MENU	Passez au menu Temps (Time).	
OPTION/SET	Alarm s'affiche.	
START/STOP 5 seconden	Réglage alarme (Set Alarm) s'affiche brièvement. Alarme marche (On Alarm) s'affiche. START/STOP Arrête (Off) et met en marche (On) alternativement la sonnerie du réveil.	
OPTION/SET	Heure (Hour) s'affiche. Le réglage de l'heure clignote. START/STOP Réglez l'heure.	
OPTION/SET	Minute (Minute) s'affiche. Le réglage des minutes clignote. START/STOP Réglez les minutes.	
OPTION/SET	Retour à l'affichage principal.	

Enregistrement de l'entraînement

Aperçu

Dans le menu Entraînement (Training) vous pouvez: • Chronométrez vos durées de course pour enregistrer votre entraînement. • Enregistrement des séances individuelles. • Réinitialisation de l'enregistrement (Reset).	
Dès que vous êtes dans le menu Entraînement (Training) le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Sur la ligne du milieu, il affiche la durée d'entraînement déjà enregistrée (après la réinitialisation: 00:00:00) et sur la ligne inférieure Start.	

Bon à savoir sur les enregistrements

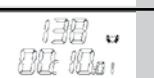
- Dès que vous commencez l'enregistrement, votre cardiofréquencemètre commence à enregistrer vos données d'entraînement. Vous pouvez afficher les données d'entraînement dans le menu Résultats (Result) et le menu Résultats de séances (LAP Result).
- Votre cardiofréquencemètre enregistre en continu vos données d'entraînement jusqu'à la réinitialisation. Il en est, de même, quand vous ne reprenez le nouvel entraînement que le lendemain. L'enregistrement en continu vous permet d'interrompre votre entraînement à tout moment.
- La durée maximale d'enregistrement est de 10 heures par séance. Chaque fois que vous voulez commencer un nouvel enregistrement, procédez à une réinitialisation. La mémoire de votre cardiofréquencemètre enregistre 100 heures en tout.

Chronométrer la durée de course

MENU	Passez au menu Entraînement (Training). Quand vous avez déjà chronométré une durée de course, la durée d'entraînement enregistrée s'affiche sur la ligne du milieu.	
START/STOP	Démarrez l'enregistrement. Run s'affiche. Même si vous passez à un autre menu pendant l'enregistrement, le chronométrage se poursuit en arrière-plan.	
START/STOP	Chronométrez l'enregistrement. Arrêt/ Stop s'affiche. Vous pouvez interrompre, à tout moment, l'enregistrement en appuyant sur le bouton START/STOP puis le reprendre.	

Enregistrer des séances

Vous pouvez, parallèlement à l'enregistrement de la totalité de votre entraînement, enregistrer des séances individuelles. Le premier enregistrement de séance commence après chaque réinitialisation, dès que vous appuyez sur le bouton START/STOP . Le temps continue à défiler tandis que vous enregistrez les séances.

	Vous êtes dans le menu Entraînement (Training) et votre entraînement est en cours d'enregistrement. Run s'affiche.	
OPTION/SET	Chronométrez une nouvelle séance. Pendant 5 secondes, le temps et le numéro de la dernière séance chronométrée s'affichent, par exemple Séance 1 (Lap 1).	
	L'affichage passe de nouveau automatiquement à Run et porte le numéro de la séance actuelle, par exemple Run 2.	
OPTION/SET	En cas de besoin, enregistrez d'autres séances d'entraînement. Vous pouvez enregistrer 50 séances en tout. Chaque séance peut durer 10 heures au maximum.	

Réinitialiser l'enregistrement (Reset)

	Vous êtes dans le menu Entraînement (Training). Aucun entraînement n'est en cours d'enregistrement. Arrêt (Stop) s'affiche.	
START/STOP 5 secondes	Réinitialisez l'enregistrement (Reset). Hold Reset s'affiche.	
	L'affichage revient automatiquement à l'affichage principal.	

Résultats

Aperçu

Dans le menu Résultats (Result) vous pouvez: • Affichez vos données d'entraînement : fréquence cardiaque moyenne et maximale, temps compris dans la zone d'entraînement et en-dehors de cette zone, ainsi que les calories consommées et la graisse brûlée.	
Dès que vous êtes dans le menu Résultats (Result) le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Il affiche bPM AVG.	

Afficher les données d'entraînement

MENU	Passez au menu Résultats (Result). bPM AVG (= fréquence cardiaque moyenne) s'affiche.	
OPTION/SET	HRmax (fréquence cardiaque moyenne d'entraînement) s'affiche.	
OPTION/SET	In [min] (temps passé dans la zone d'entraînement) s'affiche.	
OPTION/SET	Lo [min] (temps passé au-dessus de la zone d'entraînement) s'affiche.	

OPTION/SET	Hi [min] (temps passé au-dessus de la zone d'entraînement) s'affiche.	
OPTION/SET	[kcal] (total des calories consommées pendant l'entraînement enregistré) s'affiche. L'affichage des calories consommées et de la graisse brûlée repose sur: • Données personelles (réglage de base) • le temps et la fréquence cardiaque mesurés pendant l'entraînement. Le calcul se fait sur la base du jogging à une vitesse moyenne.	
OPTION/SET	Fat [g] (graisse brûlée pendant l'entraînement enregistré) s'affiche.	
OPTION/SET	Retour à l'affichage principal.	

Résultats des séances

Aperçu

Dans le menu Résultats des séances (LAP Result) vous pouvez afficher la durée et la fréquence cardiaque moyenne de tout l'entraînement enregistré mais également de chaque séance.	
Dès que vous êtes dans le menu Résultats des séances (LAP Result) le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Le ligne supérieure présente la fréquence cardiaque moyenne, la ligne du milieu, la durée de l'entraînement.	

Afficher les résultats des séances

MENU	Passez au menu Résultats des séances (LAP Result).	
OPTION/SET	AVG 1: Les résultats de la séances 1 s'affichent. La ligne supérieure présente la fréquence cardiaque moyenne, la ligne du milieu, la durée de séances.	
OPTION/SET	Appuyez de nouveau pour afficher les résultats de la séance suivante. 50 séances au maximum.	
OPTION/SET	Retour à l'affichage principal.	

Aperçu

Dans le menu Test de forme physique (FitTest) vous pouvez : • Tester votre forme physique sur une distance de 1600 m (un mile). • Evaluer votre forme physique : Indice de forme physique (1-5), volume maximal d'oxygène respiré (VO_2max), taux de base (BMR) et besoin calorifique lié à l'activité (AMR). • Déterminez automatiquement votre limite supérieure et inférieure personnelle et dans le menu Setting écrasez ces deux limites. Voir aussi chapitre "Régler la zone d'entraînement". Le test de forme physique convient non seulement aux sportifs actifs, mais aussi aux personnes non entraînées quel que soit leur âge.	
Après une seconde, retour à l'affichage principal. La ligne supérieure contient votre indice de forme physique: • 0 = aucun test effectué jusqu'ici • 1 = faible • 2 = suffisant • 3 = moyen • 4 = bien • 5 = très bien La ligne du milieu contient la date de votre dernier test de forme physique. Si vous n'avez pas encore fait de test de forme physique, la date actuelle s'affiche. L'affichage ci-contre indique 12 mai 2006.	

Effectuer le test de forme physique

Les unités affichées "m" (metres) ou "mile" correspondent aux réglages de base. Pour les modifier, reportez-vous au chapitre "Réglages de base", paragraphe "Régler les unités".

MENU	Passez au menu Test de forme physique (FitTest).	
START/STOP	L'affichage est le suivant PressSTART to begin. Vous disposez de cinq minutes d'échauffement. Votre cardiofréquencemètre signale que les 5 minutes d'échauffement sont terminées par un signal sonore. Pour abréger la phase d'échauffement, vous pouvez appuyer sur le bouton START/STOP pour passer à l'affichage suivant. Marchez d'un bon pas sur une distance de 1600 m (1 mile) exactement. Choisissez un parcours plat de 1600m exactement. Le mieux est d'effectuer quatre tours de stade (4 fois 400m = 1600m).	
	Le défilement de l'affichage PressSTOP after 1600 m vous rappelle qu'il faut appuyer sur le bouton START/STOP après 1600 m.	
	Le défilement de l'affichage est le suivant TestFinished, puis le temps réalisé s'affiche.	
START/STOP	Retour à l'affichage principal. Il affiche votre indice de forme physique (1-5) avec l'évaluation et la date du jour.	

Afficher les valeurs de forme physique

L'affichage des valeurs de forme physique est judicieux uniquement si vous avez effectué au moins un test de forme physique. Les valeurs de forme physique se rapportent au dernier test.

MENU	Passez au menu Test de forme physique (FitTest). L'indice de forme physique (1-5) et la date de votre dernier test de forme physique s'affichent. Si vous n'avez pas encore fait de test de forme physique, 0 s'affiche.	
OPTION/SET	Volume respiratoire maximal en oxygène (VO2max) s'affiche. Le volume maximal d'oxygène respiré s'affiche en millilitre par minute par kgde votre poids. Il sert de base à l'évaluation de votre test de forme physique.	
OPTION/SET	BMR (taux métabolique basal) s'affiche. Le taux métabolique basal est déterminé à partir des indications d'âge, de sexe, de taille et de poids. Le taux métabolique basal (BMR) indique le nombre de calories dont vous avez besoin pour maintenir vos fonctions vitales, sans mouvement.	
OPTION/SET	AMR (taux métabolique actif) s'affiche. Le besoin calorifique lié à l'activité est calculé à partir du taux basal, auquel s'ajoute un "supplément d'activité" en fonction de votre niveau de forme physique.	
OPTION/SET	Retour à l'affichage principal.	

Caracteristiques techniques et piles

Cardiofréquencemètre	Etanche jusqu'à 50 m (convient à la natation)
Ceinture pectorale	Etanche (convient à la natation)
Fréquence de transmission	5.3 KHz
Pile cardiofréquencemètre	Pile 3V lithium, type CR2032
Pile sangle pectrorale	Pile 3V lithium, type CR2032

Remplacement des piles

La pile du cardiofréquencemètre doit être remplacée uniquement dans un magasin spécialisé (atelier d'horloger) ou par le service après-vente à l'adresse indiquée. Sinon la garantie expire. Vous pouvez remplacer la pile de la sangle pectorale. Le compartiment à piles se trouve sur la face intérieure. Pour ouvrir le compartiment, servez-vous d'une pièce de monnaie ou de la pile lithium à introduire. Le pôle plus de la pile introduite doit être orienté vers le haut. Refermez soigneusement le compartiment à piles. Les piles usées ne sont pas des ordures ménagères. Pour vous en désaisir, apportez-les à votre magasin d'électricité ou aux points de collecte du matériel recyclable proches de chez vous. La législation vous y oblige. **Remarque :** Les marquages suivants figurent sur les piles contenant des substances toxiques: Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.

Défaillances et interférences

Le récepteur enregistrant les signaux émis par l'émetteur de la sangle pectorale est incorporé dans le cardiofréquencemètre. Lors de l'utilisation, il se peut que le cardiofréquencemètre reçoive d'autres signaux que ceux émis par la sangle pectorale.

Comment reconnaître ces défaillances ?
Les défaillances se reconnaissent au caractère invraisemblable des données affichées. Si vos pulsations sont de 130 bpm normalement et que soudain 200 est affiché, il est manifeste qu'une brève défaillance s'est produite. Dès que vous vous éloignez de la source de perturbation, les données redeviennent automatiquement correctes. Notez que les données erronées figurent dans les résultats d'entraînement affichés, ce qui n'a qu'une faible incidence sur l'ensemble de ceux-ci.

Quelles sont les causes typiques de défaillances ?
Dans certains cas, des interférences électromagnétiques peuvent être causées par l'influence du champ proche. Pour les éviter, veillez à maintenir un écart plus marqué par rapport à ces sources de perturbation.

- Proximité de pylônes haute tension
- Passage des sas de sécurité dans les aéroports
- Proximité de fils aériens (tram)
- Proximité de feux de circulation, de téléviseurs, de moteurs de voiture, d'ordinateurs de vélo
- Proximité d'appareils de mise en forme
- Proximité de téléphones mobiles

Défaillances causées par d'autres appareils de mesure de fréquence cardiaque
Le cardiofréquencemètre étant un récepteur, il peut lui aussi interférer sur des signaux d'émission (ceux d'autres cardiofréquencemètres, par exemple) dans un rayon d'un mètre. L'entraînement en groupes surtout peut conduire à des mesures erronées. Par exemple, quand vous faites du jogging les uns à côté des autres, il peut être utile de porter un cardiofréquencemètre à l'autre poignet ou de maintenir une certaine distance entre vos coéquipiers et vous.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Nettoyez soigneusement la sangle pectorale, la bande pectorale élastique et la montre pulsomètre de temps en temps avec une solution douce d'eau et de savon. Rincez toutes les pièces à l'eau claire. Séchez-les soigneusement avec un chiffon doux.
- La sangle pectorale et la montre pulsomètre sont étanches et peuvent donc être utilisées pour la natation, mais pas pour la plongée.
- Garder la sangle pectorale dans un endroit propre et sec. La salissure nuit à l'élasticité et à la fonction de l'émetteur. La sueur et l'humidité peuvent faire en sorte que les électrodes restent humides et l'émetteur activé, ce qui diminue la durée de vie des piles.

GARANTIE ET SERVICE

- La garantie est assurée pendant 24 mois à compter de la date d'achat de l'article.
- La garantie ne sera applicable que sur présentation du bon d'achat. C'est pourquoi vous devez conserver bien précieusement votre bon d'achat. Le délai de garantie commence à partir de la date d'achat.
- La garantie n'est pas assurée dans les cas suivants:
  - usure normale
  - emploi inadéquat ou utilisation abusive
  - entretien insuffisant
  - non-respect des consignes d'utilisation et d'entretien
  - réparation par l'acheteur non compétent
  - adaptation par l'acheteur de pièces détachées qui ne sont pas d'origine

ce qui sera jugé par notre service technique

La garantie n'est pas applicable pour:
- les articles de consommation normale
- les câbles de raccordement extérieurs
- les piles (changeables)

ce qui sera jugé par notre service technique

L'appareil doit être renvoyé en port payé avec la facture ainsi que la description du problème à:

Martex Holland BV
Generatorstraat 17
3903 LH VEENENDAAL - HOLLAND

Si la garantie n'est pas applicable ou bien si le délai de garantie est dépassé, nous vous facturerons les frais liés à un devis et/ou à une réparation.

Sur simple demande de votre part, nous pouvons d'abord établir un devis avant de commencer toute réparation. Sans votre demande de devis, nous partons du principe que vous nous donnez automatiquement votre accord pour la réparation de votre appareil, dès l'instant où vous nous l'avez envoyé.

Nous assurons deux mois de garantie sur les réparations effectuées par notre service après-vente et sur le matériel qui aura été ajouté, et ce délai de deux mois est calculé à compter de la date de la réparation. Si pendant cette période, il y avait une défection de l'appareil due directement aux travaux de réparation qui ont été effectués ou due au matériel rajouté, il va de soi que l'acheteur pourra de plein droit faire réparer gratuitement son appareil.

Sous réserve de modification.

Repertoire des abreviations

Abréviations figurant sur l'affichage par ordre alphabétique:

Abréviation	Anglais	Français
AGE		Age
Alarm		Alarme
AMR	Active metabolic rate	Besoin calorifique lié à l'activité
AVG	Average	Fréquence cardiaque moyenne de l'entraînement
AVG Run	Average Run	Fréquence cardiaque moyenne de l'entraînement
BMR	Basal Metabolic Rate	Taux métabolique basal
BPM	Beats Per Minute	Pulsations cardiaques par minute
bPM AVG	Average Heart Rate in Beats per Minute	Fréquence cardiaque moyenne d'entraînement, battements par minute
bPM Hrmax	Maximal Heart Rate in Beats per Minute	Fréquence cardiaque maximale, battements par minute
cm/inch		Centimètre/pousse
Day		Jour
FitTest	Fitness Test	Test de forme physique
f	female	féminin
Fat [g]		Graisse en grammes
Fri	Friday	Vendredi
Gender		Sexe
Height		Taille
Hi	High	Temps passé au-dessus de la zone d'entraînement
Hi Limit	High Limit	Limite supérieure d'entraînement
Hour		Heure
HR	Heart Rate	Fréquence cardiaque
HRmax		Fréquence cardiaque maximale de l'entraînement
In	In Zone	Temps inclus dans la zone d'entraînement
[Kcal]		Consommation calorifique en kcal
kg		Kilogramme
kg/lb		Kilogramme/ livre
lap		Séance

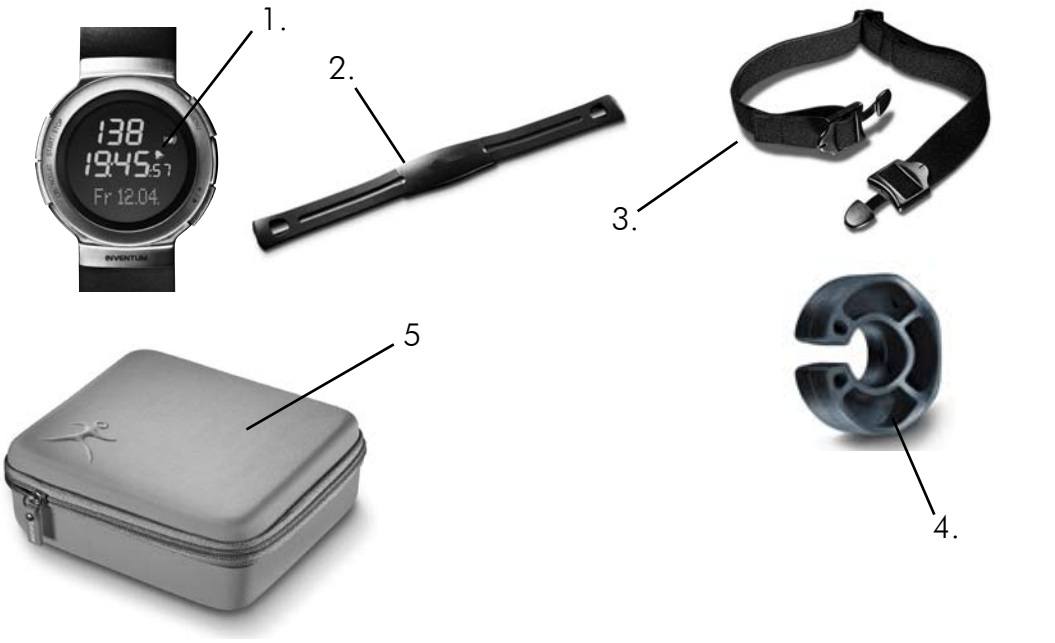
Abréviation	Anglais	Français
Limits		Limite d'entraînement
Lo	Low	Temps au-dessous de la zone d'entraînement
Lo Lomit	Low Limit	Limite inférieure d'entraînement
m	male	masculin
MaxHR	Maximum Heart Rate	Fréquence cardiaque maximale (formule: 220 - âge)
Minute		Minute
[min]	Minute	Minute
Mon	Monday	Lundi
Month		Mois
Reset		Réinitialiser les valeurs
Result		Résultat
Run		Durée de course mesurée
Sat	Saturday	Samedi
Setting		Réglages (Menu)
SEt		Réglage
Start		Démarrer
Stop		Stop
Sun	Sunday	Dimanche
Time		Temps (Menu)
Thu	Thursday	Jeudi
Training		Entraînement (Menu)
Tue	Tuesday	Mardi
Units		Unités
User		Utilisateur
VO_2max	Maximal Amount of Oxygen in Milliliter	Volume respiratoire maximal en oxygène
Wed		Mercredi
Weight		Poids
Year		Année

INHALTVERZEICHNIS

Lieferumfang **43**
Erklärung der Zeichen **43**
Sicherheitshinweise **44**
Gebrauchshinweise **44**
Allgemeines zum Training 44
Trainingszone (Herzfrequenz) 45
Funktionen der Herzfrequenz-Pulsuhr **45**
Signalübertragung und Messprinzipien der Geräte **46**
Inbetriebnahme **46**
Anlegen der Pulsuhr 46
Aktiveiren der Pulsuhr aus dem Stromsparmodus 46
Anlegen des Brustgurtes 46
Allgemeine Bedienung der Pulsuhr **47**
Knöpfe der Pulsuhr 47
Display 47
Menüs 48
Grundeinstellungen **49**
Übersicht 49
Persönliche Daten eingeben 49
Trainingszone einstellen 50
Einheiten einstellen 50
Uhr-Einstellungen **51**
Übersicht 51
Uhrzeit und Datum einstellen 51
Weckalarm einstellen 52
Trainingsaufzeichnung **52**
Übersicht 52
Laufzeiten aktivieren und stoppen 53
Runden aufzeichnen 53
Aufzeichnung zurücksetzen 54
Ergebnisse **54**
Übersicht 54
Trainingsdaten anzeigen 54
Runden-Ergebnisse **55**
Übersicht 55
Runden-Ergebnisse anzeigen 55
Fitnesstest **56**
Übersicht 56
Fitnesstest durchführen 56
Fitnesswerte anzeigen 57
Technische Daten & Batterien **57**
Störungen & Interferenzen **58**
Reinigung & Pflege **58**
Garantie & Service **59**
Abkürzungsverzeichnis **60**

D E U T S C H

Gebrauchsanleitung Inventum Herzfrequenz Pulsuhr, SH65
Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in betrieb nehmen und für späteren Gebrauch aufbewahren.



1. Herzfrequenz-Pulsuhr
2. Brustgurt
3. Elasticher Spanngurt (verstellbar)
4. Fahrradhalterung
5. Aufbewahrungsbox

E R K L Ä R U N G D E R Z E I C H E N

Elektro Haushaltgeräte gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie diese über Ihren Elektrofachhändler oder Ihre örtliche Wertstoff Sammelstelle.

SICHERHEITSHINWEISE

- **Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bewahren Sie sie auf und machen Sie diese auch anderen Personen zugänglich.**

Training

- Diese Produkt ist kein medizinisches Gerät. Es ist ein Trainingsinstrument, welches für die Messung und Darstellung der menschlichen Herzfrequenz entwickelt wurde.
- Bitte erkundigen Sie sich im Zweifelsfall oder bei Krankheiten bei Ihrem behandelnden Arzt über Ihre eigenen Werte bezüglich oberer und unterer Trainings-Herzfrequenz, sowie Dauer und Häufigkeit des Trainings. Somit können Sie optimale Ergebnisse beim Training erzielen.
- **Achtung:** Personen mit Herz- und Kreislaufkrankheiten oder Träger von Herzschrittmachern sollten diese Herzfrequenzmessuhr nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt verwenden.

Verwendungszweck

- Das Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.
- Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.
- Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Reparaturen dürfen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händler durchgeführt werden.
- Versuchen Sie in keinem Fall, das Gerät selbständig zu reparieren!
- Benutzen Sie das Gerät nur mit den mitgelieferten Zubehärteilen.
- Diese Pulsuhr ist wasserdicht, siehe Kapitel ***Technische Daten***.
- Es können elektromagnetische Interferenzen auftreten, siehe Kapitel ***Störungen und Überlagerungen***.
- Vermeiden Sie Kontakt mit Sonnencremes oder ähnlichem, da diese den Aufdruck oder die Kunststoffteile beschädigen könnten.

GEBRAUCHSHINWEISE

Allgemeines zum Training

Diese Pulsuhr dient zur Erfassung des Pulses beim Menschen. Durch die verschiedenen Einstellmöglichkeiten können Sie Ihr individuelles Trainingsprogramm unterstützen und den Puls überwachen. Sie sollten Ihren Puls beim Training überwachen, weil Sie zum einen Ihr Herz vor Überlastung schützen sollten und zum anderen, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Die Tabelle gibt Ihnen einige Hinweise zur Auswahl Ihrer Trainingszone. Die maximale Herzfrequenz verringert sich mit zunehmendem Alter. Angaben zum Trainingspuls müssen deshalb immer in Abhängigkeit zur maximalen Herzfrequenz stehen. Zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz gilt die Faustformel:

220 - Lebensalter = maximale Herzfrequenz

Folgendes Beispiel gilt für eine 40-jährige Person: 220 - 40 = 180

	Herz-Gesundheitszone	Fettverbrennungszone	Fitnesszone	Kraftausdauerbereich	Anerobes Training
Anteil der max. Herz-frequenz	50 - 60%	60 - 70%	70 - 80%	80 - 90%	90 - 100%
Auswirkung	Stärkung Herz-Kreislaufsystem	Körper verbrennt prozentual die meisten Kalorien aus Fett. Trainiert Herz-Kreislaufsystem, verbessert Fitness.	Verbessert Atmung und Kreislauf. Optimal zur Steigerung der Grundlagen-Ausdauer.	Verbessert Tempohärte und steigert die Grundgeschwindigkeit.	Überlastet gezielt Muskulatur. Hohes Verletzungrisiko für Freizeitsportler, bei Erkrankung: Gefahr fürs Herz.
Für wen geeignet?	Ideal für Anfänger	Gewichtskontrolle, - reduktion	Freizeitsportler	Ambitionierte Freizeitsportler, Leistungssportler	Nur Leistungssportler
Training	Regeneratives Training		Fitness-Training	Kraftausdauer-Training	Entwicklungsbereichs-training

Funktionen der Herzfrequenz-Pulsuhr

Puls-Funktionen
- EKG-genaue Herzfrequenz-Messungrdiogramme
- Übertragung: analog
- Individuelle Trainingszone einstellbar
- Akustischer und vsueller Alarm beim Verlassen der Trainingszone
- Durchschnittliche Herzfrequenz (Average)
- Maximale Trainings-Herzfrequenz
- Kalorienverbrauch in Kcal (Basis Joggen)
- Fettverbrennung in g/oz

Zeit-Funktionen
- Uhrzeit
- Kalender (bis Jahr 2020) und Wochentag
- Datum
- Alarm/ Wecker
- Stoppuhr
- 50 Rundenzeiten zu je 10 Stunden, Abruf alle zusammen oder jede einzeln. Anzeige von Rundenzeit und durchschnittlicher Herzfrequenz

Einstellungen
- Geschlecht
- Gewicht
- Gewichtseinheit kg/lb
- Körpergröße
- Körpergrößeeinheit cm/inch
- Alter
- Maximale Herzfrequenz

Fitnesstest
- Fitnessindex mit Interpretation
- Maximales Sauerstoff-Atemvolumen (VO_2max)
- Grundumsatz (BMR)
- Aktivitätsumsatz (AMR)
- Maximale Herzfrequenz berechnet
- Trainingszonen-Vorschlag

Signalübertragung und Messprinzipien der Geräte

Empfangsbereich der Pulsuhr
Ihre Pulsuhr empfängt die Pulssignale des Brustgurt-Senders innerhalb von 70 Zentimetern.

Sensoren des Brustgurtes
Der gesamte Brustgurt besteht aus zwei Teilen: dem eigentlichen Brustgurt und einem elastischen Spanngurt. Auf der am Körper anliegenden Innenseite des Brustgurtes befinden sich in der Mitte zwei rechteckige, gerippte Sensoren. Beide Sensoren erfassen Ihre Herzfrequenz EKG-genau und senden diese an die Pulsuhr weiter.

Inbetriebnahme

Anlegen der Pulsuhr
Ihre Pulsuhr können Sie wie eine Armbanduhr tragen. Um die Pulsuhr an einer Fahrrad-Lenkstange zu montieren, stecken Sie die mitgelieferte Halterung auf die Lenkstange. Befestigen Sie die Pulsuhr um die Halterung so fest, dass diese beim Fahren nicht rutschen kann.

Aktivieren der Pulsuhr aus dem Stromsparmodus
Sie können Ihre Pulsuhr mit einem beliebigen Knopf aktivieren. Wenn die Pulsuhr ca. 5 Minuten lang kein Signal empfängt, schaltet die Uhr in den Stromsparmodus. Es wird dann nur die aktuelle Uhrzeit angezeigt. Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um die Uhr wieder zu aktivieren.

Anlegen des Brustgurtes
- Befestigen Sie den Brustgurt am elastischen Spanngurt.
- Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass das Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position direkt auf dem Brustbein anliegt (siehe Abbildung). Bei Männern sollte sich der Brustgurt direkt unter dem Brustmuskel, bei Frauen direkt unter dem Brustansatz befinden.

- Da nicht sofort ein optimaler Kontakt zwischen Haut und Pulssensoren hergestellt werden kann, kann es einige Zeit dauern, bis der Puls gemessen und angezeigt wird. Verändern Sie gegebenenfalls die Position des Senders, um einen optimalen Kontakt zu erhalten.
  Durch Schweißbildung unterhalb des Brustgurtes wird meist ein ausreichend guter Kontakt erreicht. Sie können jedoch auch die Kontaktstellen der Innenseite des Brustgurtes befeuchten.
- Heben Sie dazu den Brustgurt leicht von der Haut ab und befeuchten Sie die beiden Sensoren leicht mit Speichel, Wasser oder EKG-Gel (erhältlich in der Apotheke). Der Kontakt zwischen Haut und Brustgurt darf auch bei größeren Bewegungen des Brustkorbs, wie zum Beispiel bei tiefen Atemzügen, nicht unterbrochen werden. Starke Brustbehaarung kann der Kontakt stören oder sogar verhindern.
- Ihre Pulsuhr können Sie wie eine Armbanduhr tragen. Ihre Pulsuhr empfängt die Pulssignale des Brustgurt-Senders innerhalb von 70 Zentimetern.
- Legen Sie den Brustgurt bereits einige Minuten vor dem Start an, um ihn auf die Körpertemperatur zu erwärmen und einen optimalen Kontakt herzustellen.

Knöpfe der Pulsuhr

1 START/STOP Startet und stoppt Funktionen und stellt Werte ein.
Gedrückt halten beschleunigt die Eingabe.

2 OPTION/SET Wechselt zwischen Funktionen innerhalb eines Menüs und bestätigt Einstellungen.

3 MENU Wechselt zwischen den verschiedenen Menüs.

4 / Kurzes Drücken beleuchtet das Display für 5 Sekunden.
Langes Drücken aktiviert/deaktiviert den akustischen Alarm bei Verlassen der Trainingszone.

Display

1 Obere Zeile
2 Mittlere Zeile
3 Untere Zeile
4 **Symbole**

Weckalarm ist aktiviert.

Herzfrequenz wird empfangen.

Trainingszone ist überschritten.

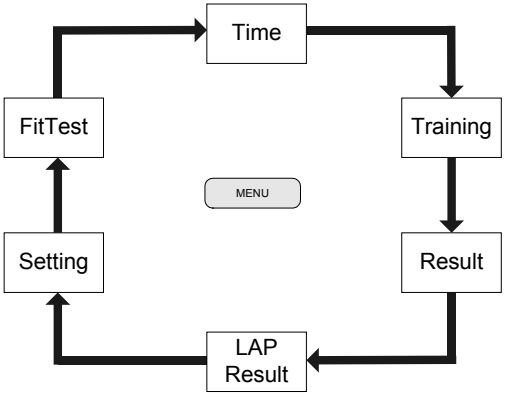
Trainingszone ist unterschritten.

Akustischer Alarm bei Verlassen der Trainingszone ist aktiviert.

Eine Erklärung der Display-Abkürzungen finden Sie im Abkürzungsverzeichnis am Ende der Gebrauchsanleitung.

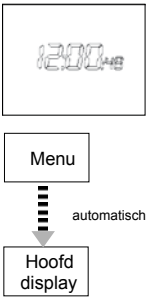
Menüs

Zwischen den Menüs wechseln Sie mit dem Knopf MENU .



Stromsparmodus

Wenn Ihre Pulsuhr ca. 5 Minuten lang kein Signal empfängt, schaltet die Uhr in den Stromsparmodus. Es wird dann nur die aktuelle Uhrzeit angezeigt. Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um die Pulsuhr wieder zu aktivieren.



Hauptanzeige

Bei jedem Menüwechsel wird zunächst der Name des Menüs angezeigt, dann wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige des aktiven Menüs.
Von hier aus müssen Sie entweder erst ein Untermenü wählen oder können direkt Funktionen starten.

Übersicht der Menüs

Menü	Bedeutung	Beschreibung siehe Kapitel ...
Time	Zeit	"Uhr-Einstellungen"
Training	Training	"Trainingsaufzeichnung"
Result	Ergebnis	"Ergebnisse"
LAP Result	Runden-Ergebnis	"Runden-Ergebnisse"
Setting	Einstellungen	"Grundeinstellungen"
FitTest	Fitnesstest	"Fitnesstest"

Übersicht

Im Menü Setting können Sie: • Ihre persönlichen Daten (User) eingeben. Ihre Pulsuhr errechnet aus diesen Daten Ihren Kalorienverbrauch und Ihre Fettverbrennung während des Trainings! • Ihre Trainingszone (Limits) einstellen. Erklärungen zur Einstellung der Trainingszonen finden Sie im Kapitel "Allgemeines zum Training". Ihre Pulsuhr gibt während Ihres Trainings einen akustischen und visuellen Alarm beim Verlassen der Trainingszone. • Die Maßeinheiten (Units) für die Körpergröße und das Gewicht ändern.	
Sobald Sie im Menü Setting sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt User an.	

Persönliche Daten eingeben

MENU	Wechseln Sie in das Menü Setting.	
START/STOP	Geschlecht (Gender) wird angezeigt. START/STOP Wählen Sie M, wenn Sie ein Mann sind. START/STOP Wählen Sie F, wenn Sie eine Frau sind.	
OPTION/SET	AGE wird angezeigt. START/STOP Stellen Sie Ihr Lebensalter ein (10 - 99).	
OPTION/SET	MaxHR wird angezeigt. Die Pulsuhr errechnet die maximale Herzfrequenz automatisch gemäß der Formel: **220 - Lebensalter = MaxHR.** Beachten Sie, dass die Pulsuhr auch nach jedem Fitnesstest den MaxHR errechnet und als Vorschlag einstellt. START/STOP Sie können den errechneten Wert überschreiben (65 - 239).	
OPTION/SET	Gewicht (Weight) wird angezeigt. START/STOP Stellen Sie Ihr Gewicht ein (20 - 227 kg oder 44 - 499 Pfund).	
OPTION/SET	Körpergröße (Height) wird angezeigt. START/STOP Stellen Sie Ihre Körpergröße ein (80-227 cm ou 2'66" - 7'6" feet).	
OPTION/SET	Zurück in die Anzeige User.	

Trainingszone einstellen

Sie können Ihre individuelle Ober- und Untergrenze Ihres Pulses wie im Folgenden beschrieben einstellen. Beachten Sie, dass nach jedem Fitnesstest beide Grenzen als Trainingszonenvorschlag automatisch eingestellt und dadurch die alten Angaben überschrieben werden. Die untere Grenze des Trainingszonenvorschlags beträgt dabei 65%, die obere Grenze 85% der maximalen Herzfrequenz.

MENU	Wechseln Sie in das Menü Setting.	
OPTION/SET	Limits wird angezeigt.	
START/STOP	Lo Limit wird angezeigt. START/STOP Stellen Sie die untere Grenze Ihrer Trainingszone ein (40 - 238).	
OPTION/SET	Hi Limit wird angezeigt. START/STOP Stellen Sie die obere Grenze ein (41 - 239).	
OPTION/SET	Zurück in die Anzeige Limits.	

Einheiten einstellen

MENU	Wechseln Sie in das Menü Setting.	
OPTION/SET	Limits wird angezeigt.	
OPTION/SET	Units wird angezeigt.	
START/STOP	kg/lb wird angezeigt. Die Gewichtseinheit blinkt. START/STOP Wechseln Sie zwischen die Einheiten.	
OPTION/SET	cm/inch wird angezeigt. Die Maßeinheit für die Körpergröße blinkt. START/STOP Wechseln Sie die Einheiten.	
OPTION/SET	Zurück in die Anzeige Units.	

Uhr-Einstellungen

Übersicht

Im Menü Zeit (Time) können Sie: • Die Uhrzeit und das Datum einstellen. • Den Weckalarm einstellen.	
Sobald Sie im Menü Zeit (Time) sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt den Wochentag und das Datum an. Auf dem Bild: Fri 12.04 (Freitag, den 12. April).	

Uhrzeit und Datum einstellen

MENU	Wechseln Sie in das Menü Zeit (Time).	
START/STOP 5 Sekunde	Zeit einstellen (Set Time) wird kurz angezeigt. Stunde (Hour) wird angezeigt. Die Stunden-Einstellung blinkt. START/STOP Stellen Sie die Stunde (0 - 24) ein.	
OPTION/SET	Minute wird angezeigt. Die Minuten-Einstellung blinkt. START/STOP Stellen Sie die Minute (0 - 59) ein.	
OPTION/SET	Jahr (Year) wird angezeigt. Die Jahres-Einstellung blinkt. START/STOP Stellen Sie das Jahr ein. Der Kalender geht bis in das Jahr 2020.	
OPTION/SET	Monat (Month) wird angezeigt. Die Monats-Einstellung blinkt. START/STOP Stellen Sie den Monat (1 - 12) ein.	
OPTION/SET	Tag (Day) wird angezeigt. Die Tages-Einstellung blinkt. START/STOP Stellen Sie den Tag (1 - 31) ein.	
OPTION/SET	Zurück in die Hauptanzeige.	

Weckalarm einstellen

Den Weckalarm können Sie durch das Drücken eines beliebigen Knopfs ausschalten. Am nächsten Tag werden Sie wieder zur gleichen Zeit geweckt.

MENU	Wechseln Sie in das Menü Zeit (Time).	
OPTION/SET	Alarm wird angezeigt.	
START/STOP 5 seconden	Set Alarm wird kurz angezeigt. On Alarm wird angezeigt. START/STOP Schaltet den Weckalarm abwechselnd aus (Off) und ein (On).	
OPTION/SET	Stunde (Hour) wird angezeigt. Die Stunden-Einstellung blinkt. START/STOP Stellen Sie die Stunde ein.	
OPTION/SET	Minute wird angezeigt. Die Minuten-Einstellung blinkt. START/STOP Stellen Sie die Minute ein.	
OPTION/SET	Zurück in die Hauptanzeige.	

Trainingsaufzeichnung

Übersicht

Im Menü Training können Sie: • Ihre Laufzeiten stoppen undd damit Ihr Training aufzeichnen. • Einzelne Runden aufzeichnen. • Aufzeichnung auf Null zurücksetzen (Reset).	
Sobald Sie im Menü Training sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt in der mittleren Zeile die bereits aufgezeichnete Trainingszeit an (nach Reset 00:00:00) und in der unteren Zeile Start.	

Wissenwertes zu den Aufzeichnungen

- Sobald Sie die Aufzeichnung starten, beginnt Ihre Pulsuhr mit der Aufzeichnung Ihrer Trainingsdaten. Ihre Trainingsdaten können Sie sich im Menü Result und dem Menü LAP Result anzeigen lassen.
- Ihre Pulsuhr zeichnet Ihre Trainingsdaten kontinuierlich auf, bis Sie diese zurücksetzen. Das gilt auch, wenn Sie erst am nächsten Tag ein neues Training beginnen. Die fortlaufende Zeit ermöglicht Ihnen auch, Ihr Training jederzeit zu unterbrechen.
- Die maximale Aufzeichnungszeit je Rund beträgt 10 Stunden. Setzen Sie jedes Mal, wenn Sie eine neue Aufzeichnung beginnen wollen, Ihre Aufzeichnung zurück. Der Speicher Ihrer Pulsuhr kann insgesamt 100 Stunden aufzeichnen.

Laufzeiten stoppen und aktivieren

MENU	Wechseln Sie in das Menü Training. Wenn Sie bereits eine Laufzeit gestoppt haben, steht in der mittleren Zeile die aufgezeichnete Trainingszeit.	
START/STOP	Starten Sie die Aufzeichnung. Run wird angezeigt. Auch wenn Sie während der Aufzeichnung in ein anderes Menü wechseln, läuft die Zeit im Hintergrund weiter.	
START/STOP	Stoppen Sie die Aufzeichnung. Stop wird angezeigt. Sie können Ihre Aufzeichnungen jederzeit durch Drücken des Knopfes START/STOP unterbrechen und wieder fortsetzen.	

Runden aufzeichnen

Während die Aufzeichnung Ihres Gesamttraining läuft, können Sie einzelne Runden aufzeichnen. Die erste Runden-Aufzeichnung beginnt nach jedem Reset, sobald Sie den Knopf START/STOP drücken. Die Zeit läuft, während Sie die Runden aufzeichnen, stets weiter.

	Sie sind im Menü Training und Ihr Training wird gerade aufgezeichnet. Run wird angezeigt.	
OPTION/SET	Stoppen Sie eine neue Runde ab. Die Anzeige zeigt für 5 Sekunden die Zeit und Nummer der zuletzt gemessenen Runde, zum Beispiel Lap 1.	
	Die Anzeige wechselt automatisch wieder auf Run und zeigt die Nummer der aktuellen Runde an, zum Beispiel Run 2.	
OPTION/SET	Zeichnen Sie bei Bedarf weitere Trainingsrunden auf. Sie können insgesamt 50 Runden aufzeichnen. Jede Runde darf maximal 10 Stunden dauern.	

Aufzeichnung zurücksetzen (Reset)

	Sie sind im Menü Training. Es wird gerade kein Training aufgezeichnet. Stop wird angezeigt.	
START/STOP 5 secondes	Setzen Sie die Aufzeichnung zurück (Reset). Hold Reset wird angezeigt.	
	Die Anzeige wechselt automatisch wieder in die Hauptanzeige.	

Ergebnisse

Übersicht

Im Menü Result können Sie: • Ihre Trainingsdaten anzeigen: mittlere und maximale Herzfrequenz, Zeiten inner- und außerhalb der Trainingszone sowie Kalorienverbrauch und Fettverbrennung.	
Sobald Sie im Menü Result sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt bPM AVG an.	

Trainingsdaten anzeigen

MENU	Wechseln Sie in das Menü Ergebnisse (Result). bPM AVG (= durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz) wird angezeigt.	
OPTION/SET	HRmax (maximale Trainings-Herzfrequenz) wird angezeigt.	
OPTION/SET	In [min] (Zeit innerhalb der Trainingszone) wird angezeigt.	
OPTION/SET	Lo [min] (Zeit unterhalb der Trainingszone) wird angezeigt.	

OPTION/SET	Hi [min] (Zeit oberhalb der Trainingszone) wird angezeigt.	
OPTION/SET	[kcal] (der gesamte Kalorienverbrauch während Ihrer Trainingsaufzeichnung) wird angezeigt. Grundlage für die Anzeige des Kalorienverbrauchs und der Fettverbrennung sind: • Persönliche Daten (Grund-Einstellungen) • die während des Trainings gemessene Zeit und Herzfrequenz. Die Berechnung erfolgt auf Basis mittelschnellen Joggens.	
OPTION/SET	Fat [g] (Fettverbrennung während Ihrer gesamten Trainingsaufzeichnung) wird angezeigt.	
OPTION/SET	Zurück in die Hauptanzeige.	

Runden-Ergebnisse

Übersicht

Im Menü LAP Result können Sie Zeit und durchschnittliche Herzfrequenz sowohl der gesamten Trainingsaufzeichnung als auch der einzelner Runden anzeigen lassen.	
Sobald Sie im Menü LAP Result sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Die obere Zeile zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz, die mittlere Zeile die bereits aufgezeichnete Trainingszeit.	

Runden-Ergebnisse anzeigen

MENU	Wechseln Sie in das Menü Runden-Ergebnisse (LAP Result).	
OPTION/SET	AVG 1: Ergebnisse der Runde 1 werden angezeigt. Die obere Zeile zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz, die mittlere Zeile zeigt die Rundenzeit.	
OPTION/SET	Erneutes Drücken wechselt jeweils in die Ergebnisanzeige der nächsten Runde. Maximal 50 Runden.	
OPTION/SET	Zurück in die Hauptanzeige.	

Übersicht

Im Menü FitTest können Sie: • Ihre persönliche Fitness bei einem 1600 m Lauf testen (1 Meile). • Ihre Fitness bewerten lassen: Fitnessindex (1-5), maximales Sauerstoff-Atemvolumen (VO_2max), Grundumsatz (BMR) und Aktivitätskalorienbedarf (AMR). • Ihre individuelle Ober- und Untergrenze als Trainingszonenvorschlag automatisch ermitteln lassen und dabei beide Grenzen im Menü Setting überschreiben lassen. siehe auch Kapitel "Trainingszone einstellen". Der Fitnesstest eignet sich nicht nur für aktive Sportler, sondern auch für weniger Geübte aller Altersklassen.	
Nach einer Sekunde erscheint die Hauptanzeige. Die obere Zeile zeigt Ihren Fitnessindex an: • 0 = Es wurde noch kein Test durchgeführt • 1 = schwach • 2 = ausreichend • 3 = durchschnittlich • 4 = gut • 5 = sehr gut In der mittlere Zeile wird das Datum Ihres letzten Fitnesstests angezeigt. Wenn Sie noch keinen Fitnesstest durchgeführt haben, wird das aktuelle Datum angezeigt. Nebenstehende Displayanzeige bedeutet 12. Mai 2006.	

Fitnesstest durchführen

Die angezeigten Einheiten "m" (Meter) oder "mile" stammen aus den Grund-Einstellungen. Wie Sie diese wechseln können, lesen Sie im Kapitel "Grund-Einstellungen", Abschnitt "Einheiten einstellen".

MENU	Wechseln Sie in das Menü FitTest.	
START/STOP	Es erscheint die durchlaufende Anzeige PressSTART to begin. Nun haben Sie fünf Minuten Zeit, um sich aufzuwärmen. Ihre Pulsuhr signaliert das Ende der 5-minütigen Aufwärmphase mit einem Piepston. Falls Sie die Aufwärmphase abkürzen wollen, können Sie auch durch Drücken des Knopfes START/STOP in die nächste Anzeige gelangen. Gehen Sie zügig genau 1600 m (1 Meile). Wählen Sie dazu eine ebene Strecke mit exakt 1600 m. Idealerweise laufen Sie vier Stadionrunden (4 mal 400m = 1600m).	
	Die durchlaufende Anzeige PressSTOP after 1600 m erinnert Sie daran, nach 1600m den Knopf START/STOP zu drücken.	
	Es erscheint die durchlaufende Anzeige TestFinished und die benötigte Zeit wird angezeigt.	
START/STOP	Zurück in die Hauptanzeige. Sie zeigt Ihren Fitnessindex (1-5) mit Bewertung und das aktuelle Datum an.	

Fitnesswerte anzeigen

Die Anzeige der Fitnesswerte ist nur sinnvoll, wenn Sie mindestens einen Fitnesstest durchgeführt haben. Die angezeigten Fitnesswerte beziehen sich auf den letzten Test.

MENU	Wechseln Sie in das Menü FitTest. Es wird der Fitnessindex (1-5) und das Datum Ihres letzten Fitnesstests angezeigt. Wenn noch kein Fitnesstest durchgeführt wurde, wird 0 angezeigt.	
OPTION/SET	VO_2max wird angezeigt. Das maximale Sauerstoff-Atemvolumen wird in Milliliter innerhalb einer Minute auf ein kg Körpergewicht angezeigt. Es ist die Grundlage für die Bewertung Ihres Fitnesstests.	
OPTION/SET	BMR (Basal Metabolic Rate) wird angezeigt. Der Grundumsatz errechnet sich aus den Werten Alter, Geschlecht, Körpergröße und Gewicht. Der BMR gibt den Kalorienbedarf an, den Sie für die Aufrechterhaltung Ihrer Lebensfunktionen - ohne Bewegung - benötigen.	
OPTION/SET	AMR (Active Metabolic Rate) wird angezeigt. Der Aktivitätskalorienbedarf errechnet sich aus dem Grundumsatz und einem "Aktivitätszuschlag", der sich nach dem Fitnesslevel richtet.	
OPTION/SET	Zurück in die Hauptanzeige.	

Technische Daten und Batterien

Pulsuhr	Wasserdicht bis 50 m (zum Schwimmen geeignet)
Brustgurt	Wasserdicht (zum Schwimmen geeignet)
Batterie Pulsuhr	3V Lithium-Batterie, Typ CR2032
Batterie Brustgurt	3V Lithium-Batterie, Typ CR2032

Austausch der Batterien

Die Batterie der Pulsuhr darf nur ein Fachgeschäft (jede Uhrmacherwerkstätte) oder die angegebene Serviceadresse austauschen. Ansonsten erlöschen Garantieansprüche. Die Batterie des Brustgurtes können Sie selbständig wechseln. Das Batteriefach befindet sich auf der Innenseite. Verwenden Sie zum Öffnen des Faches eine Münze oder die einzusetzende Lithiumbatterie. Der Pluspol der eingelegten Batterie muss nach oben zeigen. Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie diese über Ihren Elektrofachhändler oder Ihre örtliche Wertstoff-Sammelstelle. Dazu sind Sie gesetzlich verpflichtet.

Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien: Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.

Störungen und Interferenzen

In der Pulsuhr ist ein Empfänger für die Signale des Senders des Brustgurtes eingebaut. Bei der Benutzung kann es vorkommen, dass die Pulsuhr zusätzlich andere Signale empfängt als die des Brustgurtes.

Wie können Sie Störungen erkennen?
Störungen erkennen Sie daran, dass unrealistische Werte angezeigt werden. Wenn Ihr normaler Puls 130 bpm beträgt und es wird plötzlich 200 angezeigt, so liegt eine kurzfristige Störung vor. Sobald Sie sich aus dem Umkreis der Störungsquelle entfernen, stimmen die Werte automatisch wieder. Beachten Sie, dass gestörte Werte in die Trainings-Ergebnisanzeigen einfließen und Gesamtwerte geringflügig beeinflussen können.

Welche typischen Störungsursachen gibt es?
In einigen Situationen können durch die Nahfeldübertragung elektromagnetische Überlagerungen (Interferenzen) auftreten. Um diese zu vermeiden, halten Sie größeren Abstand von diesen Quellen.

- Nahe Hochspannungsmasten
- Beim Passieren von Sicherheitsschleusen in Flughäfen
- Nahe Oberleitungen (Straßenbahn)
- Nahe Ampeln, Fernsehgeräte, Automotoren, Fahrradcomputer
- Nahe Fitnessgeräte
- Nahe Mobiletelefone

Störungen durch andere Herzfrequenzmessgeräte
Die Pulsuhr als Empfänger kann auf Sendersignale, wie beispielsweise andere Pulsuhren, innerhalb einer Reichweite von einem Meter reagieren. Insbesondere beim Training in Gruppen kann dies zu fehlerhaften Messungen führen. Wenn Sie z.B. nebeneinander joggen, kann es schon helfen, eine Pulsuhr am anderen Handgelenk zu tragen oder den Abstand zum Trainingspartner zu vergrößern.

REINIGUNG & PFLEGE

- Reinigen Sie Brustgurt, elastischs Brustband und Pulsuhr von Zeit zu Zeit sorgfältig mit einer Seifenwasserlösung. Spülen Sie alle Teile dann mit klarem Wasser ab. Trocknen Sie sie sorgfältig mit einem weichen Tuch ab.
- Das elastische Brustband können Sie in der Waschmaschine bei 30° ohne Weichspüler waschen. Das Brustband ist nicht für den Wäschetrockner geeignet!
- Die Brustgurt und Pulsuhr sind wasserdicht und sind zum Schwimmen geeignet, aber nicht zum Tauchen.
- Bewahren Sie den Brustgurt an einem sauberen und trockenen Ort auf. Schmutz beeinträchtigt die Elastizität und die Funktion des Senders. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass durch Feuchtigkeit der Elektroden der Sender aktiviert bleibt, wodurch sich die Lebensdauer der Batterie verkürzt.

GARANTIE & SERVICE

- Die Garantiezeit ist auf 24 Monaten ab dem Kauf befristet.
- Die Garantie ist nur gültig, wenn die Geräte-kaufrechnung vorgelegt werden kann. Bewahren Sie deshalb die Rechnung sorgfältig. Die Garantiezeit fängt an auf die Ankaufdatum.
- Die Garantie gilt nicht im Falle von:
  - normalem Verschleiß
  - mangelhafter Wartung
  - unsachgemäßem oder weckwidrigem Gebrauch
  - nichtbeachtung von Bedienungs- und Wartungsvorschriften
  - unfachmännischer Reparatur vom Käufer oder von Dritten
  - Nicht Originalteilen, die vom Käufer oder von Dritten montiert worden sind

welches von unseren Kundendienst zu begutachten ist.

Die Garantie gilt nicht für:
- Normale Verbrauchsartikel
- Externe Verbindungskabel
- (auswechselbare) Batterien

welches von unseren Kundendienst zu begutachten ist.

Bitte senden Sie das Gerät zusammen mit der Rechnung und einer Fehlerbeschreibung frankiert an:

Martex Holland BV
Generatorstraat 17
3903 LH VEENENDAAL – HOLLAND

Falls die Garantie entfallen oder die Garantiezeit abgelaufen ist, müssen wir Ihnen die Kosten, die mit einer Begutachtung und/oder einer Reparatur verbunden sind, in Rechnung stellen.

Auf Anfrag werden wir eine Preisangabe machen bevor wir die Reparatur durchführen. Wenn wir zur Reparatur übergangen sind, werden die Begutachtungs- bzw. Prüfungskosten von uns nicht in Rechnung gestellt.

Wir gewähren zwei Monate Garantie auf die von unserem Kundendienst ausgeführten Reparaturen sowie auf das neu verarbeitete Material, wobei diese Zweimonats-Frist ab dem Tag der Reparatur beginnt. Sollte währen diesem Zeitraum ein Defekt auftreten, der direkt auf die Reparaturarbeiten oder das dabei verwendete Material zurückzuführen ist, kann der Kunde selbstverständlich seinen Apparat kostenlos reparieren lassen.

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

Abkürzungsverzeichnis

Abkürzungen auf dem Display in alphabetischer Reihenfolge:

Abkürzung	Englisch	Deutsch
AGE		Alter
Alarm		Alarm
AMR	Active metabolic rate	Aktivitätskalorienbedarf
AVG	Average	Durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz
AVG Run	Average Run	Durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz
BMR	Basal Metabolic Rate	Grundumsatz
BPM	Beats Per Minute	Herzschläge pro Minute
bPM AVG	Average Heart Rate in Beats per Minute	Durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz, Schläge pro Minute
bPM Hrmax	Maximal Heart Rate in Beats per Minute	Maximale Trainings-Herzfrequenz, Schläge pro Minute
cm/inch		Zentimeter/inch
Day		Tag
FitTest	Fitness Test	Fitnesstest
f	female	weiblich
Fat [g]		Fett in Gramm
Fri	Friday	Freitag
Gender		Geschlecht
Height		Körpergröße
Hi	High	Zeit oberhalb der Trainingszone
Hi Limit	High Limit	Obere Trainingsgrenze
Hour		Stunde
HR	Heart Rate	Herzfrequenz
HRmax		Maximale Trainings-Herzfrequenz
In	In Zone	Zeit innerhalb der Trainingszone
[Kcal]		Kalorienverbrauch in Kcal
kg		Kilogramm
kg/lb		Kilogramm/ Pfund
lap		Runde

Abkürzung	Englisch	Deutsch
Limits		Trainingsgrenzen
Lo	Low	Zeit unterhalb der Trainingszone
Lo Lomit	Low Limit	Untere Trainingsgrenze
m	male	männlich
MaxHR	Maximum Heart Rate	maximale Herzfrequenz (Formel: 220 - Lebensalter)
Minute		Minute
[min]	Minute	Minute
Mon	Monday	Montag
Month		Monat
Reset		Werte auf Null zurücksetzen
Result		Ergebnis
Run		Laufzeit wird gemessen
Sat	Saturday	Samstag
Setting		Einstellungen (Menü)
SEt		Einstellung
Start		Start
Stop		Stopp
Sun	Sunday	Sonntag
Time		Zeit (Menü)
Thu	Thursday	Donnerstag
Training		Training (Menü)
Tue	Tuesday	Dienstag
Units		Einheiten
User		Anwender
VO_2max	Maximal Amount of Oxygen in Milliliter	maximales Sauerstoff-Atemvolumen
Wed		Mittwoch
Weight		Gewicht
Year		Jahr

Inventum is een merk van:
Martex Holland BV
Generatorstraat 17, 3903 LH , Veenendaal, Nederland
Tel.: 0318-542222, Fax.: 0318-542022, Mail: helpdesk@martex.nl
www.inventum.nl
www.vitalitysport.nl

05SH65.1006V
Wijzigingen en drukfouten voorbehouden / Änderungen und Druckfehler vorbehalten / Sous réserve de modification!